

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7年5月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	赤 おもに体をつくる食品		青 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ		米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類			
1 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		冷たいみかんは、常温で食べるよりも甘みを感じやすく、シャキシャキとシャベットのような食感になります。給食の冷凍みかんは、瞬間冷凍したり、表面に氷の膜を作ったりして、おいしく食べることができるように工夫がされています。	603	25.0
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		たまねぎ、もやし、しょうが		さとう、でんぶん				
	とうにゅういりみそしる	なまあげ、とうにゅう しろみそ		にんじん こまつな、はねぎ	しろねぎ、えのきたけ					
	れいとうみかん			みかん						
2 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日は、こどもの日献立です。収穫してすぐのフレッシュなたけのこを使った「若竹汁」が出ます。みなさんがたけのこのようにすくすくと元気に大きくなってほしいという願いを込めています。	612	29.6
	かつおのごまふうみあげ(2こ)	かつお				でんぶん	ごま、なたねあぶら			
	いそかあえ		のり	キャベツ、もやし		さとう				
	わかたけじる	とりにく	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ、しろねぎ えのきたけ					
7 水	ごこごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ、げんまい (ろまい、もちきび、あかまい)		みなさんは、「ツタンカーメンのえんどう」を知っていますか？ツタンカーメンのお墓から発掘された、さやが紫色のえんどう豆で、グリーンピースの仲間です。給食によく使われているグリーンピースは、何年か前から食べられていたんですね。	678	22.1
	ポークカレー (乳除)	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	カラフルソテー	ソーセージ		あかパブリカ ピーマン	キャベツ とうもろこし		こめあぶら			
	フルーツのサイダーゼリーあえ	とうにゅう	かんてん		パイナップル、レモン りんご、ぶどう、もも	さとう				
8 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		今日の大豆入りミートソースには、食べやすいように細かく切ったひき割り大豆を使っています。大豆は、「肉」と呼ばれるように、たんぱく質が豊富に含まれています。みなさんの体の成長を支える大切な栄養素です。	695	30.2
	だいずいりミートソース	ぶたにく、とりレバー だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ			さとう、でんぶん	あぶら			
	レモンサラダ			ほうれんそう にんじん	あおパパイヤ とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
9 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		あじは、5月から7月が旬の魚です。身には、うま味成分が多く含まれており、味がよいところから「あじ」という名前がつきました。「あじ」を味わってくださいね。	595	25.0
	あじのあますがけ(2こ)	あじ				でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	ちゃんこに	とりにく		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにゃく、たまねぎ	さとう、でんぶん				
	キャベツのかおりあえ			にんじん、あおじ	キャベツ	さとう				
12 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		「キムタクごはんの具」は、箕野県塩尻市発祥の料理です。ピリッとしたキムチの辛さとボリボリとしたくあん、食感が特徴です。混ぜごはんの具は、仕切り皿に盛り付け、食べる時に自分のどんぶりの中で混ぜましょう。	591	22.5
	キムタクごはんの具	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ、つばづけ		ごまあぶら			
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび、たら			たまねぎ	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	あぶら なたねあぶら			
	とうふスープ	とうふ、ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ					
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		根羽ヨーグルトに、みなさんの先輩が大きく関わっていることを知っていますか？現在の根羽ヨーグルトは、「子どもたちの口に合うおいしいヨーグルトを作りたい！」と根羽村の方が、安城市の中学生の意見を聞き、味を開発したものです。ぜひ、味わってくださいね。	611	23.8
	てんしんはんのぐ	たまご、かに		はねぎ	しいたけ、たけのこ しろねぎ	さとう、でんぶん	あぶら			
	もやしとくきわかめのちゅうかサラダ		くきわかめ		もやし、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	にくだんごとはるさめのスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい、メンマ きくらげ、たまねぎ	はるさめ でんぶん、さとう				
14 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		けんちん汁とは、神奈川県鎌倉市にある建長寺のお坊さんが作っていた精進料理です。「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。けんちん汁は、使う食材を一度油で炒めて作るのが特徴です。	611	24.0
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら			
	ひじきとツナのにも	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	さとう				
	けんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
15 木	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		アスパラガスは、春が旬の野菜です。冬の間に土の中で栄養を蓄えており、春になると土から芽が出てきます。1日に4〜6センチくらい成長する野菜です。今日は、サウザンドドレッシングとあえてサラダにしました。	647	29.3
	ポロニアソーセージ	ソーセージ		グリーンアスパガス	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
	アスパラガスのサウザンサラダ									
	あさりのチャウダー (乳除)	あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ オリーブオイル			
16 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		頭からしっぽまで丸ごと食べることができる小魚の「しらす干し」には、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、体を支える骨を作る働きがあり、成長期であるみなさんにとって大切な栄養素です。	650	23.0
	しらすいりコロッケ		しらすばし あおさ		たまねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら なたねあぶら			
	みどりキャベツ(あじつき)				キャベツ、きゅうり					
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん、たまねぎ					
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ショールンポーは、豚ひき肉や野菜を混ぜた具を小麦粉の皮で包んで煮た中華料理です。あつあつのスープが入っているのが特徴です。給食では、あつあつのショールンポーを味わうことは難しいですが、具材のうま味を楽しんでください。	626	24.7
	ショールンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード			
	なまあげのちゅうかあんかけ	ぶたにく、なまあげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	きりぼしだいこんのピリカラいため	ベーコン	あかパブリカ		きりぼしだいこん、にんにく	さとう	ごまあぶら、ごま			
20 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		学校生活に慣れてきたころだと思えますが、心や体に疲れが出てきていませんか？梅には、疲れをとってくれる「クエン酸」という成分があります。また、さわやかな酸味と暑気で食欲をアップする効果もあります。今日は、葉物野菜とあえ物にしました。	649	27.7
	かれいフライ	かれい				パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら あぶら			
	ぶたにくのやながわふう (卵除)	ぶたにく、たまご はんぺん		にんじん	ごぼう、たまねぎ こんにゃく	さとう	ごま			
	はものやさいのうめあえ			こまつな、にんじん	キャベツ、うめ	でんぶん、さとう				
	たくじょうソース									

日 曜	こ 献 だ 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵 主菜、副菜、汁物、その他の順序	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
21 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき しんじゃがいものそばろに しそひじきあえ	さば、みそ とりにく、はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく、たまねぎ グリーンピース	こめ さとう、こめこ じゃがいも、さとう		新じゃがいもとは、3月から5月に 収穫され、すぐに出荷されたじゃがい もであることを言います。皮がとて 薄く、水分が多いのが特徴です。 今日は、そばろ煮にしました。季節 の味を楽しんでください。	620	29.5
22 木	うどん ぎゅうにゅう カレーうどんのしる もちもちこめこかきあげ チンゲンサイのアーモンドあえ	とりにく、かまぼこ あぶらあげ 	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しろねぎ しょうが たまねぎ、ごぼう キャベツ	うどん でんぶふん さつまいも こめこ さとう	カレールウ あぶら なたねあぶら アーモンド	【司書より】お父さんから聞いていたお いしいカレーうどんをどうしても食べ たい。でも『うどんかいじん』の屋台に ついていくと、愛な客に次々とどんを 出前してきます。さあ、僕の注文通り のうどんは食べられるでしょうか。	664	22.6
23 金	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそういりたまごやき なまあげとぶたにくのみそいため わかめとやさしいごまずあえ	たまご なまあげ、ぶたにく あかみそ わかめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん、はねぎ ピーマン にんじん	キャベツ、しろねぎ しょうが、しいたけ きゅうり、とうもろこし	こめ さとう さといも、さとう さとう	あぶら ごま	日本は卵の消費量が世界第 4位です。卵は、たんぱく質 や脂質、ビタミンなどいろい ろな栄養素がバランスよく含 まれていることから、「完全栄養 食品」と言われています。	617	26.9
26 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのいちじくソースかけ ◎みずなとキャベツのそくせきづけ さけだんごじる	とりにく とうふ、さけ たら	ぎゅうにゅう	 みずな、にんじん チンゲンサイ にんじん	いちじく、レモン キャベツ、しいたけ たまねぎ、しいたけ	こめ でんぶふん、さとう さとう さとう	なたねあぶら ごま あぶら	今日の給食のいちじくソースは、安 城市産のいちじくを使用しています。 みなさんが住んでいる安城市では、 95年頃から作られ始め、今では 特産物になっています。いちじくのお いしさを味わってください。	636	25.5
27 火	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こうやどうふのたまごとし(卵除) こまつなごまあえ	いわし こうやどうふ とりにく、たまご	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、チンゲンサイ さやいんげん こまつな、にんじん	しょうが たまねぎ もやし	こめ さとう、でんぶふん さとう さとう		いわしがおいしい季節になりまし た。今日の給食のいわしのしょうが 煮には、「まいわし」を使っています。 まいわしは、体の側面に黒い点が7 つ以上並んでいるのが特徴です。	613	29.2
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう たけのこごはんのぐ さわらのしおこうじやき じゃがいものしろみそ	とりにく あぶらあげ さわら なまあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな、はねぎ	たけのこ、えだまめ しいたけ しろねぎ	こめ、おおむぎ さとう じゃがいも		さわらは、鰯(いわし)の体が特徴の 魚です。今日は、みなさんが食べ やすいように食材のうま味を引き 出してくれる「塩こうじ」という調 味料で味付けしました。ぜひ、味 わって食べてください。	598	31.5
29 木	ごはん ぎゅうにゅう シャーレン豆腐 あいちのしそいりはるまき あんにんフルーツ	とうふ ぶたにく、えび とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん、はねぎ チンゲンサイ にんじん、はねぎ あおじそ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ たまねぎ、キャベツ しろねぎ、しょうが もも、パイナップル	こめ さとう、でんぶふん はるさめ、でんぶふん さとう、こむぎこ さとう	あぶら なたねあぶら	「シャーレン豆腐」とは、中華料理の 一つで、殻をむいたえびを使った豆 腐料理です。今日は、えび以外にも 豚肉、野菜をたっぷり使って作りまし た。えびや野菜のうま味がスープに溶 けだし、豆腐によくからんでごはんが すすむ味に仕上がっています。	690	28.9
30 金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ やさしいあまずあえ スコッチブロス コービーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ、セロリ	パン パンこ、さとう でんぶふん さとう じゃがいも おおむぎ さとう		スコッチブロスは、肉や野菜、 大麦、豆などがたっぷり入っ たスコットランドの伝統的な スープです。旅行をした気分にな って食べてください。	631	27.0
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									650	13-20

端午の節句と食べ物

5月5日は、「こどもの日」であるとともに「端午の節句」の日でもあります。男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、次のような食べ物を食べてお祝いをする風習があります。



ちまき
中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。



かしわもち
あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。



たけのこ
成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。



カツオ
初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

給食では、「こどもの日」と「端午の節句」の行事食としていろいろな料理を出しています。
料理に込められた願いを受け取って、食べてくれるとうれしいです。



おしらせ

〔卵除〕〔乳糖〕は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

Ⓢは、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつきのきゅうしよくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



こめ

ほうれんそう

チンゲンサイ



きゅうり

たまねぎ

もやし

みずな

