

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	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 ぱく 質(g)
			たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
1 木	ごはん	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ープな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	たん ぱく 質
	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、でんぷん					
	とうにゅういりみそしる	なまあげ、とうにゅう		にんじん	しろねぎ、えのきたけ						
	れいとうみかん	しろみそ		こまつな、はねぎ	みかん						
2 金	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		今日は、こどもの白献立です。収穫してすぐのフレッシュなたけのこを使った「若竹汗」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	たん ぱく 質
	かつおのごまふうみあげ(2こ)	かつお				でんぷん	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	たけのこ、しろねぎ					
7 水	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		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、荷年輪も前から食べられていたんですね。	678	たん ぱく 質
	ポークカレー(乳除)	ぶたにく		チーズ	たまねぎ	じゃがいも	カレールー				
	カラフルソテー	ソーセージ		だっしふんにゅう	あかパプリカ	キャベツ	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	とうもろこし	パイナップル、レモン	さとう				
8 金	ソフトめん	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、「畑の肉」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	たん ぱく 質
	だいきりミートソース	ぶたにく、とりレバー		だいきり	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ			
	チーズいりオムレツ	たまご		チーズ		たまねぎ	さとう、でんぷん	あぶら			
	レモンサラダ				ほうれんそう	あおパパイア	さとう	オリーブオイル			
9 木	ごはん	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	たん ぱく 質
	あじのあますがけ(2こ)	あじ				でんぷん、さとう	なたねあぶら				
	ちゃんこに	とりにく		にんじん	もやし、ごぼう	さとう、でんぷん					
	キャベツのかおりあえ			にんじん	こんにやく、たまねぎ	さとう					
12 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう					こめ、おおむぎ		「キムタクごはんの旨」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ポリポリとしたたくあんが特徴です。混ぜごはんの旨は、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	たん ぱく 質
	キムタクごはんの旨	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ	ごまあぶら					
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび、たら			たくあんづけ、つばづけ	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	たまねぎ	パンこ、でんぷん	さとう				
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		根羽ヨーグルトに、みなさんの発酵がたくたく聞かっているのを知っていますか？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	たん ぱく 質
	てんしんはんのぐ	たまご、かに		はねぎ	しいたけ、たけのこ	さとう、でんぷん	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		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	はくさい、メンマ	はるさめ	でんぷん、さとう				
14 水	ごはん	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蓮長寺のお坊さんが作っていた精進料理です。「蓮長汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われます。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	たん ぱく 質
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ	パンこ、でんぷん	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	とうもろこし	さとう					
	けんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん	こんにやく、ごぼう	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					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	たん ぱく 質
	ポロニアソーセージ	ソーセージ			グリーンアスパラガス	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					たまねぎ	じゃがいも				
	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		ホワイトルー				
16 金	ごはん	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	たん ぱく 質
	しらすいりコロッケ			しらすぼし	たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら				
	みどりキャベツ(あじつき)				キャベツ、きゅうり	でんぷん	なたねあぶら				
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ		チンゲンサイ	だいこん、たまねぎ						
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう					こめ		ショロンポーは、豚ひき肉や野菜を混ぜた具を小麦粉の皮で包んで蒸した中華料理です。あつあつのスープが入っているのが特徴です。給食では、あつあつのショロ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	たん ぱく 質
	ショロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、でんぷん	ルー				
	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	キャベツ、もやし	さとう、でんぷん	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		あかパプリカ	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					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り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	たん ぱく 質
	かれいフライ	かれい				パンこ、でんぷん	なたねあぶら				
	ぶたにくのやながわふう(卵除)	ぶたにく、たまご		にんじん	ごぼう、たまねぎ	さとう	あぶら				
	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	でんぷん、さとう	ごま				

日曜	献立	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	緑黄色野菜	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 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	ぎゅうにゅう さば、みそ とりにく、はんぺん ひじき かんてん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	その他の野菜 グリーンピース キャベツ	こめ さとう、こめこ じゃがいも、さとう さとう	こめ さとう、こめこ じゃがいも、さとう さとう	脂質 油 種実類	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のことを言います。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 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	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ あかみそ	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 でんぶん さつまいも こめこ さとう	うどん カレールウ あぶら なたねあぶら アーモンド	【司膳より】お父さんから聞いていたおいしいカレーうどんをどうも食べたいた僕。でも「うんかいじん」の舞台についていくと、変な客に改々うどんを出前していきます。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 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 わかめとやさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう 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 さとう さとう	あぶら さとう さとう 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 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	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とらふ、さけ たら	ぎゅうにゅう	いちじく、レモン みずな、にんじん キャベツ、しいたけ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、しいたけ たまねぎ、しいたけ	こめ でんぶん、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年前から作られ始め、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 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	ぎゅうにゅう いわし こうやどうふ とりにく、たまご こまつな、にんじん	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、でんぶん さとう さとう	ごま	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 たけのこごはんのく さわらのしおこじやき じゃがいものしるみそ	ぎゅうにゅう 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 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、鱈鱈い様が特徴の鱈魚です。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 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	ぎゅうにゅう 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、でんぶん はるさめ、でんぶん 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げられています。	690 28.9	
30	金	サンドイッチパンズパン てりやきハンバーグ やさいのあますあえ 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 ぎゅうにく、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 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、小麦、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。	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。

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。

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。

カツオ 初カツオの旬の時期でもあり、「勝負」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 乳除 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。

こんげつきのうしょくととうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

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

