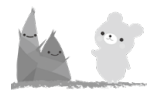


令和7年5月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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)
		たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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 種類			
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		冷凍みかんは、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様な食感になります。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。	756 29.8	
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、もやし しょうが	さとう、でんぶ				
	豆乳入りみそ汁	生揚げ、豆乳 白みそ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	白ねぎ、えのきたけ					
	冷凍みかん				みかん					
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、こどもの日献立です。収穫し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。	780 33.3	
	かつおのごま風味揚げ(2個)	かつお				でんぶ	ごま、なたね油			
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	若竹汁	鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たけのこ、白ねぎ えのきたけ					
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		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、何千年も前から食べられていたんですね。	846 26.6	
	ポークカレー (乳除)	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	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		赤パブリカ ピーマン	キャベツ、とうもろこし		米油			
	フルーツのサイダーゼリーあえ	豆乳	寒天		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 牛乳		牛乳			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、たんば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。	895 38.0	
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆		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			
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ			さとう、でんぶ	油			
	レモンサラダ			ほうれん草 にんじん	青パパイア とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		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」という名前がつけました。「あじ」を味わってくださいね。	775 31.9	
	あじの甘酢がけ(3個)	あじ				でんぶ、さとう	なたね油			
	ちゃんこ煮	鶏肉		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				
	キャベツのかおりあえ			にんじん、青じそ	キャベツ	さとう				
12 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		「キムタクごはんの具」は、長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(あん)の食感が特徴です。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。	772 27.6	
	キムタクごはんの具	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ、白菜キムチ つぼ漬、たくあん漬		ごま油			
	揚げえびしゅうまい(3個)	えび、たら			たまねぎ	パン粉、でんぶ 小麦粉、さとう	油、なたね油			
	豆腐スープ	豆腐、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 牛乳		牛乳			米		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。	776 28.3	
	天津飯の具	卵、かに		葉ねぎ	しいたけ、たけのこ 白ねぎ	さとう、でんぶ	油			
	もやしと茎わかめの中華サラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉		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 さとう				
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	790 29.1	
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉、でんぶ 小麦粉	なたね油			
	ひじきとツナの煮物	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	とうもろこし、枝豆	さとう				
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん、葉ねぎ チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ	里いも	ごま油			
15 木	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			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、春になると土から茎が出てきます。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。	812 35.6	
	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									
	あさりのチャウダー (乳除)	あさり	脱脂粉乳	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 牛乳		牛乳			米		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。	809 27.1	
	しらす入りコロッケ		しらす干し あおさ		たまねぎ	じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉 でんぶ	油、なたね油			
	みどりキャベツ(味付き)				キャベツ、きゅうり					
	豚汁	豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ		チンゲンサイ にんじん	大根、たまねぎ					
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		ショールンボーは、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、あつあつのショールンボ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。	830 30.7	
	ショールンボー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶ 小麦粉、さとう	ラード			
	生揚げの中華あんかけ	豚肉、生揚げ		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	ごま油			
	切り干し大根のピリカラ炒め	ベーコン		赤パブリカ	切り干し大根、にんにく	さとう	ごま油、ごま			
20 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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、さわやかな酸味と香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。	837 34.4	
	かれいフライ	かれい				パン粉、でんぶ 小麦粉	なたね油、油			
	豚肉の柳川風 (卵除)	豚肉、卵 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			
	葉物野菜の梅あえ 卓上ソース			小松菜、にんじん	キャベツ、梅	でんぶ、さとう				

日 曜	献 立	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊞ 主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			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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 牛乳 さばの銀紙焼き 新じゃがいものそぼろ煮 しそひじきあえ	さば、みそ 鶏肉、はんぺん	牛乳 油揚げ	にんじん	こんにゃく、たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 さとう、米粉 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 がいものことを言います。皮がと ても薄く、水分が多いのが特徴で す。今日は、そぼろ煮にしました。 季節の味を楽しんでください。	779	34.8
22 木	うどん 牛乳 カレーうどんの汁 もちもち米粉かき揚げ チンゲンサイのアーモンドあえ	鶏肉、かまぼこ 油揚げ 	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、白ねぎ 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、米粉 さとう	カレールー 油、なたね油 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 たい僕。でも『うどんかいじん』の屋台 についていくと、変な客に次々とどん 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。	785	26.0
23 金	ごはん 牛乳 ほうれん草入り卵焼き 生揚げと豚肉のみそ炒め わかめと野菜のごま酢あえ	卵 生揚げ、豚肉 赤みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん、葉ねぎ ピーマン にんじん	キャベツ、白ねぎ しょうが、しいたけ きゅうり とうもろこし	米 さとう 里いも、さとう さとう	油 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。	774	31.6
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソースかけ ◎水菜とキャベツの即席漬け さけ団子汁	鶏肉 豆腐、さけ、たら	牛乳	 水菜、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	米 でんぶん、さとう さとう さとう	なたね油 ごま 油	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 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。	796	30.1
27 火	わかめごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 高野豆腐の卵とじ 卵除 小松菜のごまあえ	いわし  高野豆腐 鶏肉、卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ さやいんげん 小松菜、にんじん	しょうが たまねぎ もやし	わかめ、米 さとう、でんぶん さとう さとう		いわしがいよいよ季節になりました。 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。	772	34.7
28 水	麦ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 さわらの塩こうじ焼き じゃがいもの白みそ汁	たけのこごはんの具を、 自分で選んで食べましょう。 さわら  生揚げ 白みそ	牛乳	にんじん  にんじん、小松菜 葉ねぎ	たけのこ、枝豆、しいたけ 白ねぎ	米、大麦 さとう じゃがいも 		さわらは、細長い体の特徴の魚 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。	749	37.7
29 木	ごはん 牛乳 シャーレン豆腐 愛知のしそ入り春巻 杏仁フルーツ	豆腐、豚肉、えび 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん、葉ねぎ チンゲンサイ にんじん、葉ねぎ 青しそ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ たまねぎ、キャベツ 白ねぎ、しょうが もも、パイナップル	米 さとう、でんぶん はるさめ、でんぶん さとう、小麦粉 さとう	油、なたね油	「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。	861	34.2
30 金	サンドイッチパンズパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜の甘酢あえ スコッチブロス コーヒー牛乳の素	牛肉、豚肉 鶏肉 鶏肉、白いんげん豆	牛乳	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 パン粉、さとう でんぶん さとう じゃがいも、大麦 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。	770	32.5
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830	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。



お知らせ

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。



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



米



ほうれん草



チンゲンサイ



きゅうり



たまねぎ



もやし



水菜

