

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こん 献	だて 立	あか おもに体をつくる食品		あざ おもに体の調子を整える食品		き 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、豆制品	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 種類				
1 木	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						
	かかしわもち						あずき、こめ、さとう	あぶら			
2 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		「疲弱ヨーグルトに、みなさんの発酵が大きく関わっていることを知っていますか?現在の疲弱ヨーグルトは、「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				
	ねぼヨーグルト			ヨーグルト							
7 水	ごこごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ、げんまい くまい、もちぎ、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、何千年も前から食べられていたんですね。	678 22.1	
	ポークカレー	ふたにく	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		あかパプリカ 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				
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
8 木	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	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。	595 25.0	
	ちゃんこに	とりにく		にんじん 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、あおじそ	キャベツ		さとう				
	ソフトめん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん				
	だいずいりミートソース	ふたにく、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			
9 金	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	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 30.2	
	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			
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	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			
	ひじきとツナのもの	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				
12 月	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	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	
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	ほうれんそういりたまごやき	たまご		ほうれんそう			さとう	あぶら			
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく あかみそ		にんじん、はねぎ ピーマン	キャベツ、しろねぎ しょうが、しいたけ		さといも、さとう				
	わかめとやさいのごまずあえ		わかめ	にんじん	きゅうり、とうもろこし		さとう	ごま			
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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	
	とりにくのいちじくソースかけ	とりにく			いちじく、レモン		でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	みずなとキャベツのそくせきづけ		こんぶ	みずな、にんじん	キャベツ、しいたけ		さとう	ごま			
	さけだんごじる	とうふ、さけ たら		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、しいたけ		さとう	あぶら			
	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン				
15 木	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	
	あさりのチャウダー	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			
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ				
	キムタクごはんのぐ	ふたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ			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			
16 金	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				「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ポロポロとした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	
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	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						
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		冷凍みかんは、冷凍で食べるよりも甘みを隠しやすく、シャキシャキとシャベットのよう食感になります。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	
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	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	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				
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、さわやかな酸味と箸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	
	たけじょうソース										

日 曜	献 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- (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化合物	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ショーロンポーは、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、あつあつのショーロンポーを味わうことは難しいですが、真材のうま味を楽しんでください。	626	たんぱく質 (g)
	ショーロンポー	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			
22 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。	620	たんぱく質 (g)
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう、こめこ				
	しんじゃがいものそぼろに	とりにく、はんぺん		にんじん	こんにゃく、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも、さとう				
	しそひじきあえ		ひじき かんてん	にんじん	キャベツ	さとう				
23 金	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		【尚書より】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かった。でも「うどんかいじん」の舞台についていくと、姿容に次々とうどんを出席してきます。さあ、僕の注文通りのうどんは食べられるでしょうか。	664	たんぱく質 (g)
	カレーうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが	でんぶん	カレールー			
	もちもちこめこかきあげ			にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも こめこ	あぶら なたねあぶら			
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
26 月	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	たんぱく質 (g)
	しらすいりコロッケ		しらすぼし 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					
27 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ		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、「まわし」を使っています。まわしは、体の側面に黒い点があつた以上並んでいるのが特徴です。	613	たんぱく質 (g)
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう、でんぶん				
	こうやどうふのたまごとし(卵除)	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん、チンゲンサイ さいやいんげん	たまねぎ	さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま			
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「シャレン豆腐」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	たんぱく質 (g)
	シャレン豆腐	とうふ ぶたにく、えび		にんじん、はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん				
	あいちのしそいりはるまき	とりにく		にんじん、はねぎ あおじそ	たまねぎ、キャベツ しろねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶん さとう、こむぎこ	あぶら なたねあぶら			
	あんにんフルーツ	とうにゅう			もも、パイナップル	さとう				
29 木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		スコッチブ羅斯は、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。	631	たんぱく質 (g)
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく、ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん				
	やさしいあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう				
	スコッチブ羅斯	とりにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも おおむぎ さとう				
30 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		さわらは、細長い体の特徴の青魚です。今日は、みなさんが食べやすいように真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	たんぱく質 (g)
	たけのこはのく	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ、えだまめ しいたけ	さとう				
	さわらのしこうじやき	さわら なまあげ		にんじん	しろねぎ	じゃがいも				
	じゃがいものしろみそ	じゃがいも しろみそ	わかめ							

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(卵除)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(こんげつ)のきゅう(きゅう)しょく(しょく)にとう(とう)じょう(じょう)する「あん(あん)じょう(じょう)し」と(と)なりの(の)し」と(と)れる(れる)た(た)べ(べ)もの

こめ(こめ) ほうれん(ほうれん)そう(そう) チンゲン(チンゲン)サイ(サイ)

きゅう(きゅう)り(り) たま(たま)ねぎ(ねぎ) も(も)やし(やし) み(み)ず(ず)な(な)

