

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		ルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		(kcal)
		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		たん
									ぱく
									質(g)
21	水	ごはん 牛乳 ショールンポー（2個） 生揚げの中華あんかけ 切り干し大根のピリカラ炒め	豚肉 豚肉、生揚げ ベーコン	牛乳 牛乳 ニンジン 赤パブリカ	たまねぎ、キャベツ しょうが キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが 切り干し大根、にんにく	米 はるさめ、でんぶ 小麦粉、さとう さとう、でんぶ さとう	ラード ごま油 ごま油、ごま	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。	830 30.7
22	木	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 新じゃがいものそばろ煮 しそひじきあえ	さば、みそ 鶏肉、はんぺん	牛乳 ニンジン	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 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。	779 34.8
23	金	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 油揚げ	牛乳 ニンジン ニンジン 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 さつまいも、米粉 さとう 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『うどんかじいん』の屋台についていくと、変な客に次々と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。	785 26.0
26	月	ごはん 牛乳 しらす入りコロケ みどりキャベツ（味付き） 豚汁	しらす干し あおさ 豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ	牛乳 ニンジン	たまねぎ キャベツ、きゅうり 大根、たまねぎ	米 じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉 でんぶ 油、なたね油		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
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 小松菜のごまあえ	いわし 高野豆腐 鶏肉、卵 小松菜	牛乳、わかめ ニンジン ニンジン 小松菜、ニンジン	しょうが たまねぎ もやし	米 さとう、でんぶ 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。	772 34.7
28	水	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 ニンジン、葉ねぎ チンゲンサイ ニンジン、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 はるさめ、でんぶ 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
29	木	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 ニンジン ニンジン	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 さとう じゃがいも、大麦 さとう		スコッチブロスとは、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
30	金	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	鶏肉、油揚げ さわら 生揚げ 白みそ	牛乳 ニンジン ニンジン、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

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

削除 **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

