




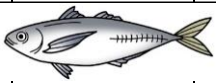


# 令和6年5月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

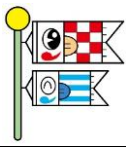
給食回数21回

祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのだのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	616
	みそかつ	ぶたにく みそ				でんぷん パンこ さとう	あぶら	
	アスパラのごまあえ			にんじん アスパラガス	キャベツ もやし	さとう	ごま	
	けんちんじる	あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも		
2 木	だいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		616
	かつおのおかか	かつお				さとう		
	わふうあえ	かにふうみかまぼこ			ぎゅうり キャベツ もやし	さとう		
	わかたけじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ			
	かしわもち					かしわもち		
7 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		712
	カレーうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ		ルウ	
	あおじそいりあじフライ	あじ				パンこ	あぶら	
	まめまめサラダ	だいず			えだまめ キャベツ ぎゅうり		しょうゆドレッシング	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		624
	ごぼう入りつくね(2こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		
	こうやとうふのたまごとし	とりにく かまぼこ こおりとうふ たまご		みつば にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう		
	こがねあえ			ほうれんそう	コーン キャベツ	さとう		
9 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		647
	とりにくとだいずのあげに	とりにく だいず				でんぷん さとう	あぶら	
	たまねぎのしろみそしる	とうふ みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
	セミノール				セミノール			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		649
	ぎょうざ(2こ)	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	キャベツ にんにく ねぎ	さとう でんぷん		
	ちゅうかふうコーンスープ	とうふ ベーコン		にんじん	たまねぎ たけのこ コーン	でんぷん		
13 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		583
	くろはんペンフライ	たまご いわし たら	ぎゅうにゅう		たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	
	チンゲンサイのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	おざく	あぶらあげ		にんじん	こんにゃく だいこん ねぎ	さといも さとう		
14 火	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		608
	さんさいきしめん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ わらび なめこ たけのこ			
	あつやきたまご	たまご				さとう		
	みつばののりすあえ	ツナ	のり	みつば	もやし	さとう		
15 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		586
	きびなごのなんばんづけ		きびなご	にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	
	ひじきサラダ	とりにく	ひじき		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごまドレッシング	
	あわせみそしる	とうふ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ だいこん			
16 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		655
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう		
	そくせきづけ				キャベツ だいこんづけ		ごま	
17 金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		689
	ホットドッグ(ウインナー・ケチャップ)	ウインナー						
	キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
	はるやさいのシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ルウ	
20 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			げんまい こめ		626
	オムレツ	たまご				でんぷん		
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		あおじドレッシング	
	ブラウンシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	じゃがいも	ルウ	

★5月はいろいろな魚が登場します。残さず食べましょう!★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。





# 令和6年5月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回

祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	603
	あんかけとうふステーキ	とうふ たら			キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	
	ツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう		
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも		
22 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		636
	いわしのしょうがに	いわし 				さとう		
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		
23 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		686
	やきそば	ぶたにく ちくわ かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	しゅうまい(2こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ		
	いちごゼリーあえ				パイン あまなつみかん もも	いちごゼリー さとう		
24 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		603
	しらすコロッケ		しらす 		たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	
	ちゃんこじる	とりにく あつあげ		にんじん	ねぎ しょうが こんにゃく はくさい たまねぎ キャベツ	でんぶん		
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		639
	ドライカレー	ぶたにく		にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ グリーンピース		ルウ	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		パセリ	キャベツ エリンギ	じゃがいも		
	オレンジ				オレンジ			
28 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		623
	みそラーメン	ぶたにく みそ なた		にんじん	もやし はくさい ねぎ にんにく			
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	わかめのちゅうかサラダ	とりにく	わかめ		キャベツ きゅうり		しおちゅうかドレッシング	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		596
	あつあげとこんにゃくのうまに	あつあげ とりにく かまぼこ		にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ほししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	ししゃものかんろに		ししゃも					
	きりぼしだいこんのあますあえ			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ごまあぶら	
30 木	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		678
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	ポテトサラダ				きゅうり コーン	じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム			
31 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		696
	さんしょくどん(ツナいため・たまご)	ツナ たまご			しょうが たまねぎ えだまめ	さとう		
	ごじる	だいず とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ だいこん			
	アセロラプチゼリー(2こ)					アセロラゼリー		

★5月はいろいろな魚が登場します。残さず食べましょう!★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

## 魚をもっと食べよう!

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる成分が多く含まれており、これらは血液をサラサラにして生活習慣病の予防に効果があります。さらに、DHAは脳の発達などに影響を与えるとされています。



## 魚の形知っていますか?

音と違い、加工された切り身の魚がよく出回っていることから、何の魚を食べているのか名前や形を知らない人が増えています。自分がよく食べる魚について、調べてみましょう。



## 5月5日は「端午の節句」

別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



## 13日 静岡県の料理

「鯰はんぺん」はいわし・あじ等のすり身で作ったはんぺんで、静岡県ではフライ、焼き物、煮物や静岡おでんの具材にもなっています。

「おざく」は静岡県の三島市などで食べられている郷土料理でさといも、だいこん、にんじんなどの野菜をだし汁としょうゆ、砂糖で煮た野菜の汁物のことです。

