令和７年５月分 献立表

【今月の目標　栄養バランスのとれた食事をしよう】

江南市立南部学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き 体をつくるもとになるもの 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜 ビタミン	4群 その他の野菜・果物・きのこ	エネルギーのもとになるもの 5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質	エネルギー(kcal) 小	中	メッセージ
1	木	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのおちゃあげ しんりょくあえ ふだまじる 八十八夜	 とり肉 かまぼこ	牛乳	 茶葉 小松菜 にんじん　ねぎ	 キャベツ　きゅうり えのきたけ　大根	ご飯 でんぷん　米粉 さとう 焼きふ	 油	586	747	今日は八十八夜で、立春から数えて88日目にあたる日です。茶の新芽を摘むのに最適な時期であり、八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きできるといわれています。
2	金	ごはん　ぎゅうにゅう かつおメンチカツ ごまずあえ わかたけじる かしわもち 端午の節句	 かつお かまぼこ　油あげ	牛乳 わかめ	 にんじん にんじん	 玉ねぎ　しょうが キャベツ たけのこ　えのきたけ	ご飯 パン粉　さとう　小麦粉　でんぷん さとう かしわもち	 油 ごま	616	769	5日は端午の節句です。五節句の一つで、菖蒲（しょうぶ）の節句とも呼ばれます。男の子の健やかな成長を願う日で、まっすぐに伸びるたけのこや子孫繁栄を願うかしわもちを食べます。
7	水	げんまいごはん　ぎゅうにゅう チキンカレー やきウインナー（小2コ　中3コ） アスパラのミモザサラダ	 とり肉 ウインナー たまご	牛乳	 にんじん ほうれん草　アスパラガス	 玉ねぎ　りんご きゅうり	げんまいご飯 じゃがいも　カレールウ 米粉　でんぷん　さとう	 油 油 油　マヨネーズ	697	920	ミモザサラダは、春に咲くミモザの黄色い花を卵で表現した、ロシア発祥のサラダです。給食では旬のアスパラガスを使い、炒った卵を入れています。
8	木	ごはん　ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき まめじゃが しおこんぶあえ	 さば　みそ ぶた肉　大豆	牛乳 こんぶ	 にんじん	 玉ねぎ　枝豆　こんにゃく キャベツ　もやし	ご飯 さとう　米粉 じゃがいも　さとう	 油	649	828	さばの銀紙焼きは給食で人気の魚料理です。銀紙に、さばと甘みのあるみそだれを包んでいます。高圧処理をしているため、骨までやわらかく、食べることができます。
9	金	ミニロールパン　ぎゅうにゅう やさいたっぷり！しおやきそば とうふいりつくね（小2コ　中3コ） だいこんツナサラダ	 ぶた肉　えび とうふ　とり肉 オイルツナ	牛乳 ひじき　青のり	 にんじん　ねぎ にんじん　ねぎ	 キャベツ　玉ねぎ　もやし 玉ねぎ　ごぼう　しょうが 大根　きゅうり　コーン	パン 焼きそばめん でんぷん　パン粉　さとう さとう	 油 油	622	793	野菜たっぷり！塩焼きそばは、西部中学校の生徒が考えてくれた応募献立です。給食では珍しい塩味の焼きそばで、飽きないよう、さまざまな食材を入れてくれました。
12	月	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあまからがらめ ほうれんそうのおひたし さんさいのみそしる	 とり肉 ぶた肉　油あげ　みそ	牛乳	 ほうれん草 にんじん　ねぎ	 もやし わらび　みず　えのきたけ なめこ　大根　こんにゃく	ご飯 じゃがいも　でんぷん 米粉　さとう　水あめ さとう	 油	582	751	一般的にじゃがいもは、収穫後、冷蔵庫などで貯蔵してから出荷されますが、今の時期は収穫後、貯蔵することなくすぐに出荷され、新じゃがいもとして出回ります。新じゃがいもは、小ぶりで皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。
13	火	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう ごもくラーメン きびなごとやさいのなんばんづけ ちゅうかサラダ	 ぶた肉　なると きびなご ハム	牛乳	 にんじん　チンゲン菜　ねぎ ピーマン	 たけのこ　白菜 玉ねぎ コーン　キャベツ　きくらげ	中かめん 米粉　でんぷん　さとう さとう	 油 ごま油	601	712	きびなごは体長10cmほどの魚で、体に銀色の帯状の模様があります。主な産地である鹿児島県の方言で、帯を「きび」、小魚を「なご」ということから、このように呼ばれています。
14	水	ごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうトマトだれ さんしょくあえ いももちじる	 とり肉 とり肉	牛乳	 トマト 小松菜　赤ピーマン にんじん　ねぎ	 玉ねぎ コーン 大根　ごぼう	ご飯 じゃがいも　さとう　でんぷん さとう じゃがいももち	 油	563	740	トマトには、昆布などに含まれるグルタミン酸という、うま味成分が含まれており、熟すとその量は増加します。今日はだしやしょうゆが入ったハンバーグのたれに入れます。
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなのしそひじきあえ なめこじる ヨーグルト	 ぶた肉 とうふ　油あげ　みそ	牛乳 しそひじき にぼし粉 ヨーグルト	 小松菜 にんじん　ねぎ	 しょうが きゅうり なめこ　大根	ご飯 さとう　でんぷん 里いも	 油	640	810	5月15日はヨーグルトの日です。ヨーグルトを研究したメチニコフ博士が生まれた日として制定されました。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内環境を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあります。
16	金	わかめごはん　ぎゅうにゅう めばるのねぎだれかけ たけのこのふくめに レタスのかきたまじる	 めばる とり肉　高野どうふ たまご　かまぼこ　とうふ	わかめ　牛乳	 ねぎ にんじん　さやえんどう にんじん　三つ葉	 しょうが たけのこ えのきたけ　レタス	ご飯 さとう　でんぷん さとう でんぷん	 油 油	575	744	よく「レタス〇個分の食物繊維」という言葉を聞きますが、その量は他の野菜と比べ多くはありません。しかしビタミンCや葉酸、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。
19	月	ごはん　ぎゅうにゅう にぎすフライ こうなんやさいのいろどりあえ あつめじる 食育の日	 にぎす ぶた肉　生あげ　八丁みそ	牛乳	 小松菜　野菜ふりかけ にんじん　ねぎ	 キャベツ 大根	ご飯 パン粉　小麦粉 	 油	577	744	今日は食育の日です。にぎすは愛知県でよくとれ、きすに似ていることから名付けられました。身はやわらかく、あっさりとしており、フライや天ぷら、塩焼きなどで食べられます。
20	火	ごはん　ぎゅうにゅう やきとりのうめだれ だいこんづくしのあえもの さわにわん メロン	 とり肉 ぶた肉　かまぼこ	牛乳 ちりめん	 かいわれ大根 にんじん　ねぎ	 梅 大根　切りぼし大根　たくあん ほししいたけ　ごぼう メロン	ご飯 さとう	 油	570	730	メロンは品種によって4月から9月まで収穫されます。今の時期は、甘みが強くみずみずしいアンデスメロンや、果肉がややかためですが、さわやかな甘みのあるタカミメロンなどが出回ります。
21	水	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう ほっけのこうそうフライ コールスロー しろいんげんまめのポタージュ	 ほっけ とり肉　とうにゅう	牛乳	 バジル にんじん	 キャベツ　きゅうり　コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉　パン粉 さとう 米粉ホワイトルウ 白いんげん豆　じゃがいも	 油 マヨネーズ	654	881	いんげん豆の中でも豆全体が白いものを白いんげん豆といい、大福豆（おおふくまめ）や手亡豆（てぼうまめ）などがあります。原産地はメキシコで、ヨーロッパから中国を経由して日本に伝わりました。
22	木	ごはん　ぎゅうにゅう コーンコロッケ えだまめのごまあえ たまねぎのしろみそしる	 とうふ　油あげ　みそ	牛乳	 にんじん　ねぎ	 コーン 枝豆　キャベツ 玉ねぎ	ご飯 小麦粉　さとう　パン粉 水あめ　でんぷん さとう じゃがいも	 油 ごま	602	769	ごまなどの種実類には、脂質以外にも無機質やビタミン類も多く含まれています。ごまに含まれるセサミンは、血液中の脂質を低下させたり、肝臓の負担を和らげたりする働きがあります。
23	金	ごはん　ぎゅうにゅう おこのみはんぺんのソースがけ こうやどうふとはるやさいのたまごとじ きゅうりのすのもの	 はんぺん 高野どうふ　とり肉　たまご かに風味かまぼこ	牛乳 わかめ	 にんじん　さやえんどう 	 玉ねぎ　たけのこ　大根 きゅうり	ご飯 さとう さとう さとう	 油 	645	822	春野菜とは、春に収穫される野菜です。大根や玉ねぎは秋や冬の時期に収穫されたものに比べて、やわらかいです。今日は4種類の春野菜を高野豆腐とともに卵でとじました。
26	月	ごはん　ぎゅうにゅう あじのしおやき いんげんのごまよごし ぶたじる	 あじ ぶた肉　とうふ　みそ	牛乳	 いんげん　にんじん にんじん　ねぎ	 きゅうり 大根　こんにゃく　ごぼう	ご飯 さとう じゃがいも	 油 ごま	571	732	あじは全国の暖かい海に生息しており、春から夏にかけて旬をむかえます。あじに含まれる油には血液をサラサラにしたり、脳を活性化する働きがあります。
27	火	ごはん　ぎゅうにゅう ねぎいりあつやきたまご にくみそひじきいため ゆばのすましじる	 たまご ぶた肉　大豆　みそ ゆば　とうふ　かまぼこ	牛乳 ひじき	 ねぎ 小松菜 にんじん	 玉ねぎ　しょうが 大根　えのきたけ	ご飯 でんぷん　さとう さとう　でんぷん 	 油 	571	731	ひじきには、骨を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄、お腹の調子を整える食物繊維などが含まれています。今日はご飯に合うように肉みそと一緒に炒めています。
28	水	ごはん　ぎゅうにゅう ぎすけに あちゃらづけ そうめんちり いちごゼリー 福岡県の日	 大豆 とり肉　とうふ	牛乳 かたくちいわし 	 にんじん　ねぎ	 きゅうり　大根　れんこん　きくらげ キャベツ　こんにゃく	ご飯 米粉　さとう さとう そうめん　さとう いちごゼリー	 油 	575	734	福岡県は豊かな自然によって、さまざまな農水産物を生産、漁獲しています。また、古くから中国大陸などとの貿易の玄関口であったため、異文化の影響を受けた料理や食材を使った郷土料理が受け継がれています。
29	木	ソフトめん　ぎゅうにゅう わふうカレーあんかけ いかフライのレモンに スナップえんどうのささみあえ	 ぶた肉　かまぼこ　油あげ いか オイルささみ	牛乳 くきわかめ	 にんじん　ねぎ スナップえんどう	 玉ねぎ レモン キャベツ	ソフトめん カレールウ　でんぷん 小麦粉　でんぷん　パン粉　さとう さとう	 油 	726	843	スナップえんどうは、実が熟しても、さやは固くならず、やわらかいままなので、さやごと食べることができます。1980年ごろからアメリカで販売され、その後日本に伝わりました。
30	金	ごはん　ぎゅうにゅう チュモッパふうまぜごはんのぐ テジプルコギ わかめスープ	 オイルツナ ぶた肉 とり肉　とうふ	牛乳 わかめ	 ねぎ 赤ピーマン にんじん　ねぎ	 たくあん 玉ねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく 大根　コーン	ご飯 さとう さとう 	 マヨネーズ 油 	614	798	チュモッパはたくあん、ツナ、韓国のり、マヨネーズなどをご飯と混ぜ込み、握った韓国のおにぎりです。今日は具をご飯に混ぜ込んで食べましょう。

今月は、ご飯、牛乳、大豆、にぎす、豚肉、鶏肉、チンゲン菜、ほうれん草、三つ葉、キャベツ、切干大根、白菜、れんこん、メロンが愛知県産です。

今月は、小松菜、大根が江南市産です。

給食実施回数　20回

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

今月の給食費引き落とし日
5月15日（木）※前日までに入金をお願いいたします。

食事の栄養バランスを見直そう！

献立の基本は「主食・主菜・副菜＋汁物」

こんな食事になっていませんか？

好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事制限したりしていませんか？健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜・汁物をそろえたバランスのよい食事が大切です。

例1　主食だけ

朝食や休日の食事などで主食だけになっていませんか？

必要な栄養素を補うために、おかずや汁物を追加したり、食材を追加したりしましょう。

例2　主菜が多い

肉や魚、卵の料理などの主菜のおかずを、好きだからとたくさん食べていませんか？

主菜が多いとエネルギーや脂質の摂取が多くなりがちです。野菜中心の料理（副菜や汁物）を追加しましょう。

例3　主食がない

ダイエットなどで、ご飯やパンなどの主食を抜いていませんか？

過度な食事制限は、必要な栄養が不足するため、集中力が低下する、筋力が低下する、成長を妨げるなどの影響があります。まずは、食事内容や間食の量に気を付けてみましょう。

江南市
給食献立表は
こちらから