



令和6年5月の献立表



美浜町学校給食センター

こんげつ もくひょう
今月の目標
 ただ しょくじ
正しい食事のマナーを
 み につけよう
身に付けよう

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal		
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる				
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	596		
	肉じゃが	ぶたにく、さつまあげ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ、こんにゃく		じゃがいも、さとう			
	鯉のおかか煮	かつお、はなかつお			しょうが		さとう、でんぷん			
	キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ、もやし		さとう			
2 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	656		
	三河赤鶏チキンカツ	とりにく、だいず					パンこ、こむぎこ、でんぷん			
	五目味噌金平	ぶたにく、みそ		あかピーマン	れんこん、ごぼう、こんにゃく		さとう			
	豆腐と湯葉のすまし汁	とうふ、ゆば		ねぎ、にんじん	えのきたけ、たまねぎ					
☆柏餅	あずき						こめこ、さとう、でんぷん	805		
7 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	704		
	ひじきご飯の具	とりにく、あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース		さとう			
	生揚げの旨煮	とりにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ、たけのこ、しいたけ		さとう、でんぷん			
	鯉の生姜だれかけ	さつまいも			しょうが		こめこ、でんぷん、さとう			
8 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	598		
	鯖カレー揚げ餃子 小2個・中3個	ぶたにく、さば、だいず			キャベツ、にんにく、しょうが		さとう、こむぎこ			
	棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ、きゅうり					
	八宝湯	ぶたにく、えび		にんじん、ねぎ	たけのこ、もやし、キャベツ		しいたけ、しょうが			
9 木	レーズンロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク				ほしぶどう	さとう、こむぎこ	あぶら	647
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく、ぶたにく、だいず		トマト	たまねぎ		でんぷん、じゃがいも、さとう	あぶら		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン			ドレッシング	800	
	洋風かきたまスープ	たまご、とりにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン		でんぷん			
10 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	625		
	鯛の八丁味噌煮	いわし、みそ		ねぎ			さとう			
	野菜の胡麻和え			にんじん	キャベツ、もやし		さとう			
	けんちん汁	とりにく、あぶらあげ、とうふ		にんじん、ねぎ	こんにゃく		さといも、でんぷん			
☆蒲郡みかんゼリー					みかん		さとう	774		
13 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	594		
	海老焼売のたれかけ 小2個・中3個	えび、たら		にんじん	たまねぎ		パンこ、でんぷん、こむぎこ			
	小松菜ともやしのナムル			こまつな	もやし、にんにく		さとう			
	ピリッ辛汁	ぶたにく、うずらたまご		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、りんご、コーン		にんにく、しょうが、キャベツ			
☆ヨーグルト		ヨーグルト						749		
14 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう				こむぎこ	647		
	和風汁かけ	とりにく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	しいたけ		でんぷん			
	キャベツつくね	とりにく、はなかつお			キャベツ、しょうが		でんぷん、さとう			
	豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ、キャベツ、コーン					
ココア牛乳の素							さとう	804		
15 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	622		
	金平肉団子 小2個・中3個	とりにく、ぶたにく		にんじん	ごぼう、たまねぎ、にんにく		さとう、でんぷん			
	大豆の磯煮	だいず、あぶらあげ、ちくわ	ひじき	にんじん	グリーンピース		さとう			
	豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう		さといも			
16 木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ、こめ	731		
	麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ、しいたけ		さとう、でんぷん			
	白身魚のフリッター 小2個・中3個	たら	おきあみ、あおさ				こむぎこ、でんぷん、さとう			
	春雨の中華和え	ハム		にんじん	きゅうり、コーン		マロニー、さとう			
17 金	クロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク				こむぎこ、さとう	あぶら	678	
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ		じゃがいも、さとう			
	焼きフランクフルト	ぶたにく					さとう			
	アスパラガス入りサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ、きゅうり、コーン		えだまめ	ドレッシング	849	
20 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	601		
	筍ご飯の具	とりにく、あぶらあげ		にんじん	たけのこ、えのきたけ、えだまめ		さとう			
	レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく、とりレバー			たまねぎ		パンこ、でんぷん、さとう			
	具だくさん味噌汁	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ		さといも			
7 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	704		
	ひじきご飯の具	とりにく、あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリーンピース		さとう			
	生揚げの旨煮	とりにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ、たけのこ、しいたけ		さとう、でんぷん			
	鯉の生姜だれかけ	さつまいも			しょうが		こめこ、でんぷん、さとう			
8 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	598		
	鯖カレー揚げ餃子 小2個・中3個	ぶたにく、さば、だいず			キャベツ、にんにく、しょうが		さとう、こむぎこ			
	棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ、きゅうり					
	八宝湯	ぶたにく、えび		にんじん、ねぎ	たけのこ、もやし、キャベツ		しいたけ、しょうが			
9 木	レーズンロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク				ほしぶどう	さとう、こむぎこ	あぶら	647
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく、ぶたにく、だいず		トマト	たまねぎ		でんぷん、じゃがいも、さとう	あぶら		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン			ドレッシング	800	
	洋風かきたまスープ	たまご、とりにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン		でんぷん			
10 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	625		
	鯛の八丁味噌煮	いわし、みそ		ねぎ			さとう			
	野菜の胡麻和え			にんじん	キャベツ、もやし		さとう			
	けんちん汁	とりにく、あぶらあげ、とうふ		にんじん、ねぎ	こんにゃく		さといも、でんぷん			
☆蒲郡みかんゼリー					みかん		さとう	774		
13 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	594		
	海老焼売のたれかけ 小2個・中3個	えび、たら		にんじん	たまねぎ		パンこ、でんぷん、こむぎこ			
	小松菜ともやしのナムル			こまつな	もやし、にんにく		さとう			
	ピリッ辛汁	ぶたにく、うずらたまご		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、りんご、コーン		にんにく、しょうが、キャベツ			
☆ヨーグルト		ヨーグルト						749		
14 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう				こむぎこ	647		
	和風汁かけ	とりにく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	しいたけ		でんぷん			
	キャベツつくね	とりにく、はなかつお			キャベツ、しょうが		でんぷん、さとう			
	豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ、キャベツ、コーン					
ココア牛乳の素							さとう	804		
15 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	622		
	金平肉団子 小2個・中3個	とりにく、ぶたにく		にんじん	ごぼう、たまねぎ、にんにく		さとう、でんぷん			
	大豆の磯煮	だいず、あぶらあげ、ちくわ	ひじき	にんじん	グリーンピース		さとう			
	豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう		さといも			
16 木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ、こめ	731		
	麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ、しいたけ		さとう、でんぷん			
	白身魚のフリッター 小2個・中3個	たら	おきあみ、あおさ				こむぎこ、でんぷん、さとう			
	春雨の中華和え	ハム		にんじん	きゅうり、コーン		マロニー、さとう			
17 金	クロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク				こむぎこ、さとう	あぶら	678	
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ		じゃがいも、さとう			
	焼きフランクフルト	ぶたにく					さとう			
	アスパラガス入りサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ、きゅうり、コーン		えだまめ	ドレッシング	849	
20 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	601		
	筍ご飯の具	とりにく、あぶらあげ		にんじん	たけのこ、えのきたけ、えだまめ		さとう			
	レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく、とりレバー			たまねぎ		パンこ、でんぷん、さとう			
	具だくさん味噌汁	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、えのきたけ		さといも			

21 火	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ、こめ		639
	こめ 米粉のチキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース マンゴー、プルーン	じゃがいも、さとう、こめこ でんぶん、はちみつ	あぶら	
	ホキフライのソースかけ	ほき				こめこ	あぶら	
22 水	ふくじんづ 福神漬			しそ、さやえんどう	しろうり、しょうが、きゅうり なす、だいこん、れんこん	さとう		799
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	おやこ 親子丼	たまご、とりにく、かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶん		
23 木	さば 鯖の銀紙焼き	さば、みそ				さとう、こめこ		728
	野菜とたくあん <small>の和え物</small>				だいこん、キャベツ、きゅうり	さとう	ごま	
	サンドイッチロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら	
24 金	きほ 切り干し大根入り焼きそば	ぶたにく、ちくわ、いか はなかつお	あおりの	にんじん	きりぼしだいこん、キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	895
	とりにく 鶏肉のバーベキューソースかけ	とりにく			レモン、にんにく、りんご	さとう、でんぶん	あぶら	
	あまなつ 甘夏入りポンチ				あまなつ、パイン、レモン、もも	さとう		
27 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644
	さば 鯖とレバーの揚げ煮	まぐろ、とりレバー			しょうが	でんぶん、こめこ、さとう	あぶら	
	ひじき ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
28 火	こじり 具汁	ぶたにく、とうにゅう だいず、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、だいこん、ごぼう			803
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	あなご 穴子ちらしの具	あなご		にんじん	たけのこ、しいたけ、えだまめ	さとう		
29 水	とうふ 豆腐バーグの和風たれかけ	とうふ、とりにく、だいず			たまねぎ	こめこ、じゃがいも、さとう でんぶん	あぶら	751
	たまふ 玉麩汁	とうふ、あぶらあげ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ		
	☆りんごゼリー				りんご	さとう		
30 木	ちゅうか 中華めん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		637
	ごもく 五目ラーメンスープ	ぶたにく、かまぼこ		にんじん、ねぎ	キャベツ、もやし、コーン、しょうが	でんぶん	ごまあぶら	
	だいず 大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく、だいず		にんじん	にんにく	でんぶん、さとう	あぶら	
31 金	れいとう 冷凍みかん				みかん			774
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	しのだ 信田の肉味噌かけ	とうふ、あぶらあげ、たら ぶたにく、みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぶん、さとう	あぶら	
30 木	こんぶ キャベツの昆布和え		こんぶ		キャベツ、もやし			767
	わかめ 若竹汁	とりにく、かまぼこ、とうふ	わかめ	にんじん、ねぎ	たけのこ			
	わかめ 若布ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
30 木	かんとう 関東煮	さつまあげ、なまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん、こんにやく	さといも		625
	ごもく 五目厚焼き卵	たまご		にんじん、ほうれんそう ねぎ	しいたけ、しょうが	さとう、でんぶん	あぶら	
	こま 小魚と大豆の胡麻がらめ	だいず	かたくちいわし			さとう	ごま	
31 金	かたぬ 型抜きチーズ		チーズ					770
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	キャベツメンチカツ	ぎゅうにく、ぶたにく だいず			キャベツ、たまねぎ	でんぶん、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
31 金	こまつな 小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし	さとう		769
	どさんこ汁	ぶたにく、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン	じゃがいも		
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		

☆は学校直送です。

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



美浜給食だより



「手 to 手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 21回

今月の目標 正しい食事のマナーを身に付けよう

食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事を
するためのものです。楽しい食事のために、マナーを守るように
心がけましょう。



姿勢
いすに深く腰
かけ、背筋を伸
ばして足を床に
つけて食べます



食事のあいさつ
「いただきます」や「ごちそう
さま」は感謝の気持ちをあらわ
しています。

食べものの働きを知ろう

食べ物には、さまざまな栄養素が
含まれています。栄養素は、私たち
が活動したり、成長したり、健康を保つために必要なものです。食べ物に含
まれる栄養素の種類や量は食べ物によって違っているので、いろいろな食べ物をまん
べんなく食べるようにしましょう。

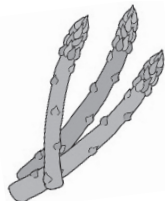
赤のなかま
体を調子を整えるもとになる
食べ物

緑のなかま
体の調子を整えるもとになる
食べ物

黄のなかま
エネルギーのもとになる
食べ物

たべもの カレンダー アスパラガス

5月から7月にたくさん
とれる野菜です。体の疲れ
をとる「アスパラギン酸」
という成分を含んでいます。



よくかもう	30日(木)	小魚と大豆の胡麻がらめ
作ってみよう	23日(木)	焼きそばドッグ
味わおう	20日(金)	筍ご飯

今月の地元の食材

美浜町産: トマト

愛知県産: こまつな, キャベツ, たまねぎ, きゅうり, だいこん

美浜町産: 牛乳, ぶたにく, あぶらあげ