

令和7年 5月の献立表



美浜町学校給食センター

こんげつ きゅうしょくちくひょう
今月の給食目標

ただ 正しい 食事のマナー
を身につけよう

日	曜	献立名	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	2群	3群	4群	5群	6群	小学校
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	中学校
1	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		644
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	こめこ さとう でんぷん	あぶら	
		れんこん 蓮根サンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	831
		フルーツの愛知いちごゼリー和え				パインアップル みかん もも いちご	さとう		
2	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663
		ぶり みかわ 鰯の三河みりん焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぷん		
		ちくさあ 千草和え			こまつな にんじん	もやし	さとう		
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん		807
		かしわもち ☆柏餅	あずき				こめこ さとう でんぷん		
7	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605
		とりにく て や 鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		
		だいず いそに 大豆の磯煮	だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	756
		どさんこじる 道産子汁	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		
8	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		647
		なま あ ちゆか に 生揚げの中華煮	とりにく なまあげ いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	
		はる ま 春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	806
		ばんばんじー 棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
9	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617
		き ぼ たいこん い く 切り干し大根入りごはんの具	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん グリンピース	さとう		
		かんとうに 関東煮	さつまあげ うずらたまご		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		793
		きんぴらにくだんこ 金平肉団子	とりにく だいず ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう でんぷん	あぶら ごま	
12	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		621
		あお い あじ 青じそ入り鰯フライ	あじ		しそ		パンこ でんぷん	あぶら	
		れんこん ご ま あ 蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん コーン	さとう	ごま ドレッシング	780
		とうふ わかめ しちみ そじる 豆腐と若布の白味噌汁	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			
13	火	クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	618
		ボークビーンズ	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	あぶら	
		ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう	あぶら	768
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
14	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		604
		しゅうまい しょう こ ちゅう こ 焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく とりにく たら だいず			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
		はるさめ 春雨とキャベツの和え物	とりにく			きゅうり キャベツ もやし	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	780
		たまご コーン卵スープ	とりにく たまご		ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	でんぷん	ごまあぶら	
15	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		642
		わ ふうしる 和風汁かけ	とりにく えび かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ	でんぷん		
		だいず い 大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく だいず きなこ		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら	830
		やさい あ 野菜のツナ和え	ツナ		こまつな	キャベツ もやし	さとう		
16	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		646
		ぶたにく たいこん にもの 豚肉と大根の煮物	ぶたにく うずらたまご ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう		
		いわし はっちょうみ そに 鰯の八丁味噌煮	いわし みそ		ねぎ		さとう		780
		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	
19	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623
		て や 照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	
		にんじん あまず あ 人参の甘酢和え	とりにく		にんじん	きゅうり もやし きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま	765
		わかたけじる 若竹汁	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ だいこん			
		がまごおり ☆蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう		
20	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		604
		とりにく あ に 鶏肉とレバーの揚げ煮	とりにく とりレバー				でんぷん さとう	あぶら	
		キャベツのおかか和え	ちくわ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		757
く み そじる 具だくさん味噌汁	とりにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう	さといも				

21	水	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		644
		こめ こ 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 グリンピース ブルーシマンゴー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん はちみつ	あぶら	
		オムレツ	たまご				でんぷん	あぶら	
		ダイコンサラダ	ツナ			キャベツ だいこん コーン		ドレッシング	803
22	木	ぎゅうにゅう ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618
		さば ぎんがみや 鯖の銀紙焼き	さば みそ				さとう こめこ		
		こも くまひら 五目金平	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにやく コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
		こじる 呉汁	だいず とうにゅう とうふ みそ		ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん			774
23	金	ぎゅうにゅう ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		616
		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	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
		こまつな ひた 小松菜とツナのお浸し	ツナ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		
		じる けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく	じゃがいも でんぷん		767
26	月	ぎゅうにゅう ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		603
		や あじ 焼き鰹のおろしだれかけ	あじ			だいこん	こめこ でんぷん さとう	あぶら	
		かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ		ドレッシング ごま	
		とんじる 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		756
27	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		656
		まーぼーとうふ 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		
		ぎょうざ しょう こ ちゅう こ 餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	
		れいとう 冷凍みかん				みかん			831
28	水	ぎゅうにゅう ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		625
		さといも 里芋コロッケのソースかけ	とりにく				さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
		あ キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ もやし			
		にくだん ご じる 肉団子のすまし汁	とりにく あぶらあげ		ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	でんぷん		790
29	木	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			さとう こむぎこ	あぶら	657
		や 焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		
		まめまめサラダ	だいず ハム			えだまめ キャベツ	えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ	ドレッシング	
		たまご トマトと卵のスープ	ベーコン たまご		トマト にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン	でんぷん		816
30	金	ぎゅうにゅう ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
		しのだ にくみ そ 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	でんぷん さとう	あぶら	
		れんこん あ もの 蓮根の和え物	とりにく			れんこん きゅうり コーン		ドレッシング	
		じる のっぺい汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも でんぷん		814

☆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。								基準値	小学校	650
									中学校	830



み は まきゅうしょく

美浜給食だより

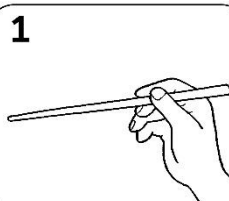
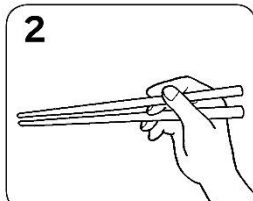
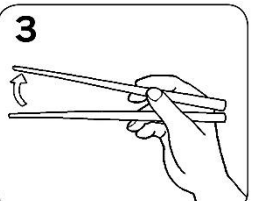


て と て
「手 to 手」



実施予定回数 20回

こんげつ 今月の ぎゅうしょくくちくひょう 給食目標	ただ しょうじ 正しい食事のマナーを身に付けよう	しょくかん 食に関する 指導目標	た もの はたら 食べ物の働きを し 知ろう	た もの おな えいようそ 食べ物を同じような栄養素をもつものごとに分け ると、6つのグループができます。この6グループの 食べ物、まんべんなく食べるようにしましょう。
-------------------------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------------------	---

はしの持ち方		赤 赤 体を作る		緑 緑 体の調子を整える		黄 黄 体を動かすエネルギーになる		
1	2	3	1群	2群	3群	4群	5群	6群
			きんにく けつえき 筋肉や血液をつ くるたんぱく質 が豊富。	ほね は 骨や歯をつくる カルシウムが豊 富。	ひだり ねんまく 皮膚や粘膜を 健康に保つカロ テンが豊富。	びょうき ていこうりょく 病気への抵抗力 を高めるビタミ ンCが豊富。	からだ うご 体を動かすエネ ルギー源のたん ぱく質が豊富。	こうりつ 効率のよいエネ ルギーになる脂 質が豊富。
えんぴつを持 ように1本持つ。	おやゆび つ ね 親指の付け根か ら、中指と薬指の 間にもう1本の はしを通す。	なかゆび うえ 中指で上のはし だけを動かす。						

たべものカレンダー		よくかも う 26日(月) かみかみサラダ		こんげつ じちと しょうざい 今月の地元の食材	
めん 		つく 作ってみよう 9日(金) 切り干し大根 入りごはんの具		み はまちょうさん 美浜町産 	
からだ うご 体を動かすエネルギーのもとになる食べ 物です。小麦粉などに塩と水を加えて、細長 くのばして作ります。		あじ 味わおう 19日(月) 若竹汁		あい ち けんさん 愛知県産 こめ 米 ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 たまねぎ 大根 きゅうり きゅうり だいこん だいこん	