

5月分 予定献立表



5月の目標「食事のマナーを守ろう」

Main table containing the menu schedule with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional information. Includes a 'ワンポイント' (One Point) section on the right with a character illustration.

日 曜	★…新メニュー	献立名						おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	 献立のワンポイント♪
		赤		緑		黄		赤		緑		黄			
		たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		たんぱく質			
1群		2群		3群		4群		5群		6群					
魚・肉・卵		牛乳・乳製品		緑黄色野菜		その他の野菜		穀類・いも類		油脂類		種実類			
豆・豆製品		小魚・海そう				きのこ・果物		さとう							
21 木	白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう						しらたまうどん					639 28.6 751 33.3	アスパラガスは5月から6月が旬の野菜で、地面からの伸びてきた茎の部分を食べます。暖かい日には、1日に5〜10センチも伸びるそうです。アスパラガスには「アスパラギン酸」という栄養素が含まれていて、体の疲れをとることを助けてくれます。
	肉うどんの汁	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	たまねぎ	ねぎ	さとう						
	五目厚焼き卵	とりにく	たまご	にんじん	ほうれんそう	たけのこ	しいたけ								
	アスパラとコーンのサラダ	ささみ	あぶらづけ	グリーンアスパラガス	キャベツ	とうもろこし							ごまクリームドレッシング		
プチピーチゼリー									プチゼリー						
22 金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう						こめ					625 24.7 786 29.6	さわらは漢字で「魚偏」に「春」と書く、春が旬の魚ですが、冬にも旬を迎える、旬が2回ある魚です。春のさわらは、身が柔らかいのが特徴で、冬のさわらは脂がのっています。さわらは日本の周りでよくとれる魚で、今日は京都府でとれたさわらです。
	野菜たっぷり塩ちゃんこ	とりにく	とうふ	はねぎ	にんじん	たまねぎ	しょうが	しょうが	でんぷん	さとう					
	★さわらのフライ	きなこ	さわら						こむぎこ	パンこ	あぶら				
	中濃ソース														
野菜とちくわのいそ香あえ	ちくわ		のり	こまつな	もやし	キャベツ	レモン	かじゅう							
25 月	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう						ソフトめん					692 27.8 857 33.9	『三色ピーマンとひじきのいため物』には、緑色のピーマンと、赤、黄色のパプリカが入っています。パプリカは、ピーマンの仲間の野菜で、赤パプリカはピーマンと同じ緑黄色野菜、黄パプリカはその他の野菜の仲間になります。
	肉みそあん	ぶたにく	だいた	にんじん	しょうが	たまねぎ	しょうが	たまねぎ	さとう	でんぷん					
	三色ピーマンとひじきのいため物	ベーコン	ひじき	ピーマン	あかパプリカ	きパプリカ	こんにやく		さとう						
	★フルーツのアセロラジュレあえ							りんご	パイナップル	みかん	アセロラジュレ				
26 火	麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう						おおむぎ	こめ				591 27.4 738 32.3	『ピンパ』は、混ぜて食べる韓国のご飯料理です。韓国語で「ピン」は混ぜる、「パ」はご飯の意味です。いろいろなおかずをご飯に混ぜて食べる、昔の人が食べ物を大切にすることで生まれた料理です。
	ピピンバの具	ぶたにく		チンゲンサイ	にんにく	ほししいたけ	もやし	さとう		ごまあぶら	くるごま				
	わかめスープ	とうふ	わかめ			はくさい	ねぎ								
	小松菜ののり酢あえ	まぐろ	あぶらづけ	のり	にんじん	こまつな	レモン	かじゅう	キャベツ	さとう	あぶら	ごま			
27 水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう						こめ					695 34 863 40	納豆は、体をつくるたんぱく質やカルシウムが多く含まれる、成長期に進んで食べたい食べ物です。発酵食品なので、おなかの調子を良くする「腸活」にもおすすめです。最近では、海外でも人気が高まってきて、輸出される量が増えているそうです。
	鶏団子と野菜のつゆだく煮	とりにく	なまあげ	にんじん	はねぎ	だいこん	たまねぎ	しょうが	しょうが	さとう	でんぷん				
	さばの銀紙焼き	さば	まめみそ						さとう						
	五目納豆	なつとう		にんじん					さとう						
28 木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう						こめ					648 25.9 850 31.8	オイスターソースは、かきのうまみが詰まった中国の調味料です。今から140年くらい前に、沖縄県の西の方にある広東省で生まれました。食堂の主人がかきをうっかり煮過ぎてしまったことが始まりの、失敗から生まれた調味料です。
	生揚げのオイスターソース煮込み	ぶたにく	なまあげ	にんじん	あかパプリカ	しょうが	ほししいたけ	たまねぎ	ねぎ	さとう	でんぷん	あぶら			
	コーンしゅうまい (小1個・中2個)	とうふ	たら	ぶたにく			たまねぎ	とうもろこし	しゅうまいのかわ (こむぎこ)						
	切り干し大根の中華サラダ	ハム					きりぼしだいこん	きゅうり	さとう		ごまあぶら				
29 金	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう						こめ					711 26.7 849 30.4	『フリッター』は、ヨーロッパで生まれた揚げ物料理です。天ぷらと同じように小麦粉を使った衣を付けて揚げますが、フリッターは天ぷらより厚くて、味が付いているのが特徴です。ヨーロッパでは、魚のほかに、野菜や果物もフリッターにしてよく食べるそうです。
	豚汁	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	こまつな	だいこん	ごぼう								
	子持ちししゃものフリッター (小・中2個)	とうふ	まめみそ	あおさ	ししゃも	おきあみ			こむぎこ		あぶら				
	元気サラダ	ハム		こんぶ	にんじん		キャベツ	きゅうり	とうもろこし	さとう	あぶら				

○食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
									A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校	今月の平均栄養価	653	27.2	29.5%	395	104	3.4	2.9	217	0.56	0.51	27	5.2	2.3
	摂取基準値	650	26.8	20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	816	32.6	27.0%	438	124	4.7	3.6	245	0.73	0.56	32	6.4	2.9
	摂取基準値	830	34.2	20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。（ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。）


【アレルギー物資明細について】

各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見ることができます。

じ ぼ さん ぶ つ


今月の地場産物

みよし市産




米
柿(ビューレ)

愛知県産



米粉・豚肉・鶏肉・大豆・納豆・とうふ・生揚げ・豆みそ
米みそ・牛乳・てん茶・チンゲンサイ・パセリ・キャベツ・大根
春キャベツ・ほうれん草・きゅうり・切り干し大根・もやし・玉ねぎ

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更する場合があります。
※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

作って
みませんか？
給食レシピ

チンゲン菜のごまソースあえ

材料(4人分)			
チンゲンサイ	大1/2株	ねりごま	大さじ1弱
キャベツ	中2枚	しょうゆ	大さじ1/3
にんじん	小1/4本	酢	大さじ1/3
オイルツナ	大さじ1強	砂糖	小さじ1

●作り方●

- チンゲンサイは1センチ幅、キャベツは4ミリ幅、にんじんは千切りにします。
- ①の野菜をゆで、ざるにあげて水冷します。
- ポウルなどにねりごま、しょうゆ、酢、砂糖を入れてよく混ぜ、水気を絞った②と、ツナを入れてあえたら出来上がり。



チューブタイプが使いやすくておすすめです♪

18日(月)に

「チンゲンサイのごまソースあえ」が出ます

みよしの給食で定番のごまソースあえ。ごまソースは、さまざまな野菜のあえ物に合います。ごまにはカルシウムがたくさん含まれているので、成長期の小中学生におすすめです。