



令和8年 5月 分 献 立 表（小学校）



【今月の目標 栄養バランスのとれた食事をしよう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ	
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの				
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質			
1	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		646	5日は端午の節句です。中国から伝わった行事で、季節の変わり目である5月に邪気払いをし、男の子の成長と健康を願います。現在は「こどもの日」の祝日として、すべての子どもの幸せを願う日でもあります。
		かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉 でんぷん 油			
		しんりよくあえ			小松菜	キャベツ きゅうり	さとう			
		わかたけじる	かまぼこ 油あげ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ				
		かしわもち					かしわもち			
7	木	げんまいごはん ぎゅうにゅう		牛乳			げんまいご飯		608	新じゃがいもは、春から初夏に収穫され、貯蔵されず、すぐに出荷されます。通常のじゃがいもより、皮が薄くてやわらかいため、皮ごと食べることができます。
		ほうれんそうカレー	ぶた肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ りんご	カレールウ	油		
		コーンとえだまめのサラダ				コーン えだ豆 きゅうり	さとう	オリーブオイル		
		じゃがいもチップス					じゃがいも	油		
8	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		566	たけのこにはグルタミン酸、かつおぶしにはイノシン酸という旨味成分が含まれており、相乗効果によってうま味が大幅に増えます。相性抜群の組み合わせです。
		ごぼういりハンバーグ	とり肉 おから		ねぎ	玉ねぎ しょうが ごぼう	さとう でんぷん			
		たけのこのおかかいため	はんぺん かつお節		小松菜	たけのこ 黄ピーマン	さとう	ごま油		
		みつばとわかめのおすいもの	とり肉 かまぼこ	わかめ	にんじん 三つ葉	えのきたけ はくさい				
11	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		635	宮崎県は長い日照時間と温暖な気候を生かして、きゅうりやマンゴーなどの農産物、地鶏や海産物などの生産量が全国上位を誇る食材の豊かなところなんです。
		チキンなんばん	とり肉		パセリ	玉ねぎ レモン	米粉 でんぷん さとう	油 マヨネーズ		
		きゅうりのさっぱりあえ				きゅうり	さとう			
		ざぶじる	油あげ みそ		にんじん ねぎ	大根	里いも さとう			
12	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		582	めばるは春が旬の魚です。大きな目が張り出して見えることから、眼張(めばる)と呼ばれるようになったそうです。今日は照りだれをかけていただきます。
		めばるのてりだれかけ	めばる				さとう でんぷん			
		はるやさいとこうやどうふのにももの	高野どうふ とり肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ たけのこ	さとう			
		あかじそあえ			赤じそふりかけ	キャベツ もやし				
13	水	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		585	ワندان入りみそミネストローネは古知野中学校の応募献立です。地元の八丁みそにミネストローネ、ワندانを合わせ、一杯で和洋中を味わえる一品となっています。
		オムレツのデミソースかけ	たまご		トマト		デミグラスソース さとう でんぷん	油		
		アスパラサラダ			アスパラガス	きゅうり コーン	さとう	油		
		ワندانいりみそミネストローネ	ぶた肉 八丁みそ		にんじん さやいんげん トマト	しいたけ えのきたけ 大根	ワندان			
14	木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		610	以前は世界で日本だけがごぼうを食べるといわれたましたが、今では食物繊維が豊富な食品として、台湾などのアジアでも食べられるようになっていきます。
		やさしいコロケ			にんじん さやいんげん	玉ねぎ コーン	じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま		
		ごもくじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	大根				
15	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		593	5月15日はヨーグルトの日です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が老化予防に役立つことを発表した、ロシアの微生物学者であるイリア・メチニコフ博士の誕生日にちなんで制定されました。
		にしんのしょうがに	にしん			しょうが	さとう でんぷん			
		おひたし			ほうれん草	はくさい	さとう			
		あおさじる	とうふ かまぼこ	あおさ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ほししいたけ				
		ヨーグルト		ヨーグルト						
18	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		609	湯葉は、豆乳を加熱したときに、表面にできる薄い膜をすくい上げたものです。大豆の栄養が凝縮されているため、良質なたんぱく質、ミネラルが豊富に含まれています。
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが	さとう でんぷん			
		ひじきのいために	オイルツナ	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう			
		ゆばのすまじる	かまぼこ とうふ ゆば		三つ葉	大根 えのきたけ				
19	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		590	今日は食育の日の献立です。愛知県の東三河地域は農業が盛んで、全国でも有数の青じそ、キャベツの生産地として知られています。
		あおじそいりあじフライ	あじ		青じそ		パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		こまつなあえ	オイルツナ		小松菜	もやし	さとう			
		あいちキャベツのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ				
20	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		牛乳			ちゅうかめん		637	日本のラーメンは中国の移民がもち込んだ製麺技術から生まれたといわれます。時間とともに改良を重ね、スープにしょうゆが加えられ、しょうゆラーメンが誕生しました。
		しょうゆラーメン	焼きぶた なんと		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい にんにく				
		はるまき	ぶた肉		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油		
		ちゅうかあえ	ハム		チンゲン菜	きゅうり	さとう	ごま油		
21	木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		654	さばは油がととても多い魚です。その油はDHA、EPAという成分で、血液をサラサラにし、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう 米粉			
		しんじゃがいもとしろいんげんまめのそぼろに	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 白いんげん豆 さとう			
		たくあんあえ				たくあん きゅうり キャベツ				
22	金	わかめごはん ぎゅうにゅう		牛乳 わかめ			ご飯		560	磯辺揚げとは衣に青のりなどの海苔を混ぜ込んだり、海苔で巻いたりして揚げた料理で、磯の香りを楽しめます。今日はちくわの磯辺揚げを出します。
		ちくわのいそべあげ(2コ)	ちくわ				小麦粉	油		
		いろどりやさいのバターソテー			さやいんげん にんじん	コーン 玉ねぎ		油 バター		
		けんちんじる	とうふ 油あげ	ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう		ごま油			
25	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		534	山吹やうきは、春の終わりに咲く山吹の鮮やかな黄色の花を、卵でイメージした和え物のことです。今日はほうれん草ともやしと一緒に炒り卵を和えました。
		あつあげとうふのやさしいあんかけ	生あげ		にんじん	しめじ 玉ねぎ	さとう でんぷん			
		やまぶきあえ	たまご		ほうれん草	もやし	さとう でんぷん 米粉			
		もずくじる	とり肉 とうふ	もずく	ねぎ	大根				
26	火	ミニロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		634	給食のパンは愛知県産の小麦粉ゆめあかりを50%使用しています。ゆめあかりは愛知県でパン用小麦として2001年から10年の歳月をかけて作られた品種です。
		やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	焼きそばめん	油		
		にくだんご(2コ)	とり肉	ねぎ		玉ねぎ	パン粉 でんぷん さとう	油		
		だいこんとツナのサラダ	オイルツナ			大根 きゅうり	さとう	油		
27	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		625	さやいんげんの旬は初夏で、この時期は味が濃く、シャキシャキとした食感が楽しめます。アスパラギン酸という栄養素を多く含み、疲労回復の効果があります。
		とりにくとだいのあまからがらめ	とり肉 大豆				でんぷん 米粉 さとう	油		
		さやいんげんのごまよごし			さやいんげん にんじん	きゅうり	さとう	ごま		
		ふだまじる	かまぼこ	ねぎ	えのきたけ はくさい	焼きふ				
28	木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		578	メロンの歴史は古く、古代エジプトや古代ギリシャにおいてメロンの仲間が栽培されていたことが分かっています。日本で現在のような温室メロンが栽培されたのは、大正時代になってからだそうです。
		いわしのおかかに	いわし かつお節			しょうが	さとう でんぷん			
		さんしよくあえ			小松菜 赤ピーマン	コーン	さとう			
		しんたまねぎのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ				
		メロン				メロン				
29	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		621	八宝とは8種類という意味ではなく、たくさん宝物のような具材という意味があります。肉や魚介、野菜などさまざまな具材を煮て、とろみを付けた料理が八宝菜です。
		にらまんじゅう	とり肉		にら	キャベツ たけのこ	さとう 小麦粉 でんぷん	ごま油 油		
		はっばうさい	ぶた肉 いか うずらたまご		にんじん	ほししいたけ たけのこ はくさい 玉ねぎ	さとう でんぷん	油		
		パンサンスー	ハム			きゅうり	春雨 さとう	ごま油		

今日は、ご飯、牛乳、豚肉、うずら卵、チンゲン菜、パセリ、ほうれん草、三つ葉、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、はくさい、青じそが愛知県産です。

給食実施回数 18回

今日は、小松菜、大根が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養バランスのとれた食事をしよう！

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえた食事をすると、栄養をバランスよくとることができます。健康な体づくりのために、意識してみましょう。

副 菜 体の調子を整えるもと
主にビタミンの多い食品



給食は栄養バランスのとれた食事の見本です！

主 菜 体をつくるもと
主にたんぱく質の多い食品

汁 物 足りない栄養素を補う役目
水分やビタミン、ミネラルなどを補います。

栄養の偏りに要注意！

副菜を食べずに主菜ばかり多く食べると、脂質のとり過ぎにつながります。

副菜しか食べないと、炭水化物やたんぱく質が不足し、エネルギーが足りなくなります。

ワンディッシュの場合は？

チャーハンや親子丼など、一つの器で済む料理は、副菜をプラスすると栄養バランスが整います。



江南市給食献立表はこちら