



令和6年 5月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
魚を食べよう

東海市立学校給食センター

中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		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	麦ご飯 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 野菜とわかめの和え物 美たくさん汁	とりにく ぶた肉 ツナ ぶた肉 生あげ みそ	牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん ねぎ	大根 たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり ごぼう なめこ ねぎ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	783
	2	木	かつおのおかか煮 五目きんぴら 豆腐のすまし汁 かしわもち	かつお けずり節 ぶた肉 ちくわ かまぼこ とうふ	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たけのこ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう でんぷん さとう	800
7	火	ご飯 牛乳 レバー入り白ごまつくね 2個 野菜の昆布和え 凍り豆腐の卵とじ煮	とりにく とりレバー ツナ とりにく かまぼこ こおりとうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん さやいんげん	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ しいたけ 切干し大根	米粉 さとう 小豆 米 パン粉 でんぷん さとう	792
	8	水	中華めん 牛乳 ジャージャーめん 焼きぎょうざ 3個 小松菜のナムル	ぶた肉 ぶたレバー 大豆ミート みそ ぶた肉 ぶた肉	牛乳 にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ にんにく 切干し大根	中華めん さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん パン粉	826
9	木	厚揚げのごまだれかけ 野菜の梅和え 鶏肉と野菜のうま煮	生あげ けずり節 とりにく はんぺん	牛乳 赤しそ にんじん	梅 白菜 キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん	さとう でんぷん さとう	ごま ごま	739
	10	金	《姉妹都市の日・トルコ共和国ブルサ市》 ロールパン 牛乳 いわしフライのレモンソースかけ ひよこ豆のサラダ 卵無しマヨネーズ(クラス用) トルコ風肉団子と レンズ豆のトマト煮	いわし チキンハム とりにく ぶた肉	牛乳 にんじん トマト	レモン キャベツ コーン きゅうり ごぼう 大根 こんにやく しいたけ	ロールパン パン粉 小麦粉 さとう ひよこ豆 じゃがいも さとう でんぷん レンズ豆	993
13	月	ご飯 牛乳 たこナゲット 2個 チャプチェ ピリ辛スープ	たこ いか すけとうだら ぶた肉 とりにく 生あげ	牛乳 にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ しいたけ にんじん チンゲンサイ	小麦粉 さとう 春雨 さとう	大豆油 ごま油 菜種油	757
	14	火	ご飯 牛乳 青じそ入りあじフライ 豚肉と切干し大根の煮物 呉汁	あじ ちくわ ぶた肉 油あげ 大豆 とうふ とりにく みそ 豆乳	牛乳 青じそ にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆 大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	米 パン粉 でんぷん さとう	菜種油 菜種油
15	水	ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 きゅうりのごま和え 玄米団子汁	たまご ツナ とりにく 油あげ みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん にんじん にんじん ねぎ	しいたけ クリンピース きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 さとう でんぷん さとう	750
	16	木	マールー豆腐 コーンしゅうまい 3個 中華和え	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ すけとうだら とうふ	牛乳 にんじん	トマト ねぎ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ コーン 玉ねぎ	さとう でんぷん パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	ラード ごま油
17	金	わかめご飯 牛乳 白身魚フリッター 2個 ふきとささみのサラダ 和風ドレッシング(クラス用) けんちん汁	すけとうだら ささみ ぶた肉 生あげ	牛乳 わかめ にんじん	ふき きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 米粉	ラード 菜種油 和風 ドレッシング	770
	20	月	キャンディーチーズ 3個 クロスロールパン 牛乳 照り焼きチキン コールスローサラダ 野菜スープ	チーズ とりにく ツナ ぶた肉	牛乳 牛乳	にんじん キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう	クロスロールパン さとう でんぷん さとう	菜種油
21	火	ご飯 牛乳 さわらのにんにくしょうゆ焼き キャベツのたくあん和え かき玉汁	さわら とりにく たまご かまぼこ 生あげ	牛乳 にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり 大根つけ 玉ねぎ ねぎ	米 さとう さとう	ごま油	733
	22	水	白玉うどん 牛乳 山菜汁 和風コロケ 野菜とツナの和え物	とりにく かまぼこ 油あげ ツナ	牛乳 にんじん ねぎ にんじん	なめこ ふき みず わらび ねぎ れんこん 白菜 切干し大根	でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉	菜種油 大豆油
23	木	カレーライス ウインナー アスパラガスのサラダ イタリアンドレッシング(クラス用)	ぶた肉 チキンウインナー ツナ	牛乳 にんじん	玉ねぎ クリンピース アスパラガス コーン キャベツ	米 じゃがいも 米粉 でんぷん	食用油	823
	24	金	麦ご飯 牛乳 卵無しビビンバの具★ ショウロンボウ 2個 八宝湯	ぶた肉 大豆 みそ ぶた肉 とりにく えび いか	牛乳 小松菜 にんじん	もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが 玉ねぎ 白菜 きくらげ	米 麦 さとう 春雨 でんぷん 小麦粉	ごま油 ごま
27	月	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 大豆とひじきの炒め物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	いわし 大豆 油あげ ちくわ とうふ みそ	牛乳 ひじき わかめ	しょうが にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	さとう でんぷん さとう	菜種油	748
	28	火	サンドイッチパンズパン 牛乳 ハムカツのソースかけ◎ キャベツツテー◎	とりにく	牛乳	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	サンドイッチパンズパン さとう でんぷん じゃがいも 米粉	菜種油
29	水	鶏肉と大豆のトマト煮	とりにく 大豆	にんじん トマト	玉ねぎ えだ豆	じゃがいも でんぷん さとう 白いんげん豆	35.9	
	29	水	ご飯 牛乳 チンジャオロース 生揚げの中華煮 冷凍みかん	ぶた肉 生あげ とりにく	牛乳 ピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが きくらげ 玉ねぎ しょうが 大根 みかん	米 じゃがいも さとう でんぷん さとう でんぷん	787 30.4

30	木	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き おろし納豆 沢煮椀	さば なっとう けずり節 ふた肉	牛乳			米 麦 さとう		797
		ご飯 牛乳 鶏肉の甘辛たれかけ ハムとキャベツのサラダ 玉ふ汁	とり肉 ハム けずり節粉 ふた肉 かまぼこ とうふ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ にんじん	大根 ごぼう えのきたけ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん さとう さとう ふ	菜種油 菜種油	781 30.2

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

基準値 830
34.2

★のついたぐは、ごはんののせてまぜながらたべましょう。◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。



10日(金)
トマトの日
トルコ風肉団子と
レンズ豆のトマト煮



17日(金)
東海市
もぐもぐ食育デー

10日(金) 姉妹都市の日 トルコ共和国ブルサ市
東海市は、平成19年5月10日にトルコ共和国ブルサ市と姉妹都市になりました。トルコ料理で使われている食材を、給食風にアレンジした献立です。

給食回数
21回

今月の愛知県産の食べ物

キャベツ・きゅうり・だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・ねぎ・はくさい・ふき・れんこん・こまつな・だいず は東海市産

給食だよ!

令和6年 5月号
東海市立学校給食センター

魚を食べよう

魚は古くから日本人の食生活に欠かせないものとして食べられてきました。海に囲まれた日本では新鮮な魚を味わうことができます。豊富な栄養素を含む魚は成長期の子どもたちにはもちろん、どの世代にも食べてほしい食材です。今月の給食にも魚を使ったいろいろな料理が登場します。普段から意識して積極的に魚を食べましょう。

魚に含まれる栄養素

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。丸ごと食べられるししゃもやしらすなどの小魚はより多くのカルシウムをとることができます。

たんぱく質

体内に効率よく取り込むことができる良質なたんぱく質が含まれています。

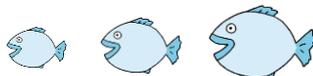
EPA

脳や神経の発達に欠かせない脂質の成分です。脳を活性化し、記憶力や学習効果を高めてくれると言われています。

DHA

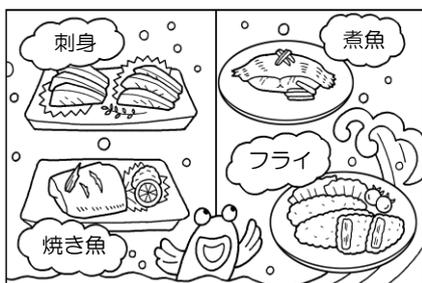
EPAと同じく脂質の成分です。血液の流れを良くし、動脈硬化を予防するなど血管の健康を守る働きがあります。

いろいろな魚料理



魚は刺身や焼き魚、煮魚、干物、フライやムニエルなど調理方法や味付けによっていろいろな料理で食べることができます。旬の魚や地元の魚を味わいましょう。

今月の給食には煮魚、フライ、フリッター、焼き魚が登場します! 味付けも様々なので味わって食べてくださいね。



何が違うの?

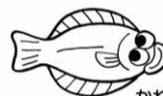
赤身魚・白身魚

よく聞く2種類ですが、その違いは魚の筋肉にあります。赤身魚の赤色筋は、持続性があるので長時間泳ぎ続けるかつおやまぐろなどに多く、白身よりたんぱく質や鉄、ビタミンAなどが豊富です。白身魚の白色筋は、瞬発力があるかれいやたらなどに多く、赤身より水分量が豊富で、すり身製品の加工などに向いています。



かつお

赤身魚



かれい

白身魚