



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

小学校

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギ ー
		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	
		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	たんばく質
1 水	むぎごはん 牛乳	とり肉 ぶた肉	牛乳		大根 たまねぎ	米 麦		630
	ハンバーグのおろしソースかけ やさいとわかめのあえもの みたくさんじる	ツナ ぶた肉 生あげ みそ	わかめ	にんじん にんじん ねぎ	白菜 キャベツ きゅうり ごぼう なめこ ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも		33.3
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	かつおのおかかにか ごもくきんひら とうふのすましじる 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		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	さとう でんぶん さとう	ごま ごま油	650
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米粉 さとう 小豆		28.5
	レバーいりしろごまつくね やさいのこんぶあえ こおりどうふのたまごとじに	とり肉 とりレバー ツナ とり肉 かまぼこ こおりどうふ たまご		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 パン粉 でんぶん さとう	ごま ラード	618
8 水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		
	ジャージャーめん やきぎょうざ 2こ ごまつなのナムル	ぶた肉 ぶたレバー 大豆ミート みそ ぶた肉		にんじん ねぎ にら 小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく 切干し大根	さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん パン粉 さとう	ごま油	691
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		581
	あつあげのごまだれかけ やさいのうめあえ とりにくとやさいのうまに	生あげ けずり節 とり肉 はんぺん		赤しそ にんじん にんじん さやいんげん	梅 白菜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 こんにやく しいたけ	さとう でんぶん さとう	ごま	21.7
10 金	《しまいとしのひ・トルコきょうわこくブルサシ》		牛乳			里いも さとう		
	ロールパン 牛乳 いわしフライのレモンソースかけ ひよこまめのサラダ たまごなしマヨネーズ(クラスよう) トルコふうにくだんごと レンズまめのトマトに	いわし チキンハム とり肉 ぶた肉			レモン キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ にんにく	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 でんぶん レンズ豆	菜種油 たまごなし マヨネーズ オリーブ油	757
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
	たこナゲット チャプチェ ピリからスープ	たこ いか すけとうだら ぶた肉 とり肉 生あげ		にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし キャベツ しいたけ 白菜 切干し大根 白菜キムチ	小麦粉 さとう 春雨 さとう	大豆油 ごま油 菜種油	25.0
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		655
	あおじそいりあじフライ ぶたにくときりほしだいこんのもの ごじる	あじ ちくわ ぶた肉 油あげ 大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳		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	パン粉 でんぶん さとう	菜種油 菜種油	28.5
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
	ごもくあつやきたまご きゅうりのごまあえ げんまいだんごじる むぎごはん 牛乳	たまご ツナ とり肉 油あげ みそ	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 グリンピース きゅうり もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ	さとう でんぶん さとう 玄米	ごま	23.3
16 木	マーボーどうふ コーンしゅうまい 2こ ちゅうかあえ	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 ツナ		トマト ねぎ にんじん にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ コーン 玉ねぎ 切干し大根 もやし	さとう でんぶん パン粉 小麦粉 でんぶん さとう	ラード ごま油	689
	わかめごはん 牛乳 しらすまかなフリッター ふきとささみのサラダ わふうドレッシング(クラスよう) けんちんじる キャンディーチーズ 2こ クロスロールパン 牛乳 てりやきチキン コールスローサラダ やさいスープ	すけとうだら ささみ ぶた肉 生あげ チーズ 牛乳	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	ふき きゅうり キャベツ ごぼう 白菜 ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 米粉 さとう	ラード 菜種油 和風 ドレッシング	585
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		590
	さわらのにんにくしょうゆやき キャベツのたくあんあえ かきたまじる しらたまうどん 牛乳 さんさいじる わふうコロッケ やさいとツナのあえもの	さわら とり肉 たまご かまぼこ 生あげ 牛乳		にんじん にんじん ねぎ 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 なめこ ふき みず わらび ねぎ れんこん	さとう さとう でんぶん 白玉うどん	ごま油	584
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		636
	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(クラスよう) むぎごはん 牛乳 たまごなしピビンパのぐ★ ショウロンボウ はっほうたん	ぶた肉 チキンウインナー ツナ 牛乳		にんじん アスパラガス にんじん	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ	さとう でんぶん さとう	菜種油	23.1
23 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		625
	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(クラスよう) むぎごはん 牛乳 たまごなしピビンパのぐ★ ショウロンボウ はっほうたん	ぶた肉 チキンウインナー ツナ 牛乳		にんじん アスパラガス にんじん	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ	じゃがいも 米粉 でんぶん 米	食用油	625
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		611
	たまごなしピビンパのぐ★ ショウロンボウ はっほうたん	ぶた肉 大豆 みそ ぶた肉 とり肉 えび いか		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	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	さとう 春雨 でんぶん 小麦粉 でんぶん	ごま油 ごま	26.9
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	いわしのしょうがに だいずとひじきのいためもの たまねぎとじゃがいものみそじる サンドイッチパンズパン 牛乳 ハムカツのソースかけ◎ キャベツツデー◎	いわし 大豆 油あげ ちくわ とうふ みそ 牛乳	ひじき わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	さとう でんぶん さとう じゃがいも	菜種油	22.1
28 火	とりにくとだいずのトマトに	とり肉 大豆		にんじん トマト	キャベツ もやし 玉ねぎ えだ豆	さとう でんぶん じゃがいも 米粉 米	菜種油	676
	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
29 水	チンジャオロース なまあげのちゅうかに れいとうみかん	ぶた肉 生あげ とり肉 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	じゃがいも さとう でんぶん さとう でんぶん		25.8

30	木	むぎごはん 牛乳 さばのしおやき おろしなっとう さわにわん	さば なっとう けずり節 ぶた肉	牛乳		米 麦 さとう	635 26.8
31	金	ごはん 牛乳 とりにくのあまからたれかけ ハムとキャベツのサラダ たまふじる	とり肉 ハム けずり節粉 ぶた肉 かまぼこ とうふ 油あげ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ 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 でんぶん さとう ふ	622 25.2

※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。

★のついたぐは、ごはんに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。

基準値
650
26.8



(c) 2011 東海商業高校

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

給食だより

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

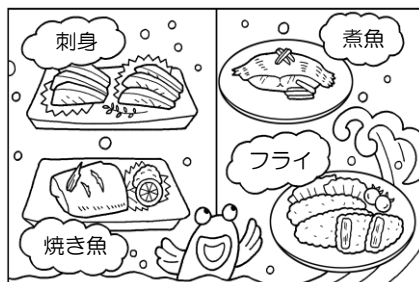
EPAと同じく脂質の成分です。血液の流れを良くし、動脈硬化を予防するなど血管の健康を守る働きがあります。

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。

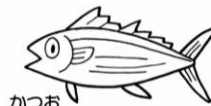
今月の給食には煮魚、フライ、フリッター、焼き魚が登場します！味付けも様々なので味わって食べてください。



何が違うの？

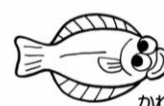
赤身魚・白身魚

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