



令和5年5月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



Main menu table with columns for date, meal name, food groups (1-6), energy, and protein. Includes illustrations of various food items like fish, vegetables, and bread.

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



- 乳・卵を使用している食材は、ゴシック体太字で表記しています。
●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。



Table with columns: 基準値, 小学校 (650), 中学校 (830), 摂取エネルギー全体 (13~20%)

【お知らせ】
※19日は、麦ごはん「さんさいごはんの具」を混ぜて食べましょう。
※24日は、サンドパンズパンに「えびカツ・キャベツソテー」をはさんでえびカツバーガーにして食べましょう。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（62-6681）
幸田町教育委員会学校教育課（62-1111）

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。



日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・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		
22(月)	ごはん 牛乳 とりだんごじる じゃがいもとレバーのあげに オレンジ	とりにく とうふ とりレバー	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ	ごはん パンこ でんぷん さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	639 791	23.8 27.9
23(火)	ごはん 牛乳 やさいとなまあげのうまに いわしのうめに こんぶあえ	なまあげ とりにく ちくわ いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ うめ	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぷん		630 789	27.5 33.1
24(水)	サンドパンズパン 牛乳 コーンスープ えびカツ とんかつソース キャベツソテー	とりにく えび たら	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	パン じゃがいも でんぷん さとう パンこ こむぎこ	ホワイトルウ あぶら	663 816	28.1 33.8
25(木)	ごはん 牛乳 じゃがいもとチンゲンサイのスープ はるまき ホイコーロー	ベーコン ぶたにく ぶたにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし しいたけ キャベツ もやし エリンギ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	644 802	23.0 26.8
26(金)	むぎごはん 牛乳 けんちんじる おろしハンバーグ キャベツのゆかりあえ ◎ヨーグルト	とうふ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ トマト	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん にんにく しょうが キャベツ	むぎごはん さといも こんにやく さとう でんぷん		649 784	25.4 29.2
29(月)	ごはん 牛乳 だいこんのそぼろに ごもくあつやきたまご ごまひじき	ぶたにく なまあげ はんぺん たまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん グリンピース たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう さとう でんぷん	あぶら ごま	630 792	25.6 30.9
30(火)	【鹿児島県の郷土料理】 ごはん 牛乳 さつまじる かつおフライ ソース たくあんあえ	とりにく なまあげ みそ かつお	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たくあんづけ	ごはん さつまいも こんにやく パンこ こむぎこ	あぶら	634 796	25.7 30.7
31(水)	ソフトめん 牛乳 カレーソース ジャーマンポテト おうとう	ぶたにく ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース もも	ソフトめん じゃがいも じゃがいも	カレールウ オリーブオイル	696 887	25.4 32.0

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



たんごせつく 端午の節句



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。こいのぼりや五月人形を飾り、しょうぶの葉を入れたお風呂に入って邪気を払い、ちまきやかしわもちなどのお菓子を食べます。

かしわもちには、かしわの葉が巻かれています。かしわの木は、新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という願いをこめて使われています。

給食では、2日に「かしわもち」がでます。

今月の重点目標 「しっかり食べよう」

食品は、含まれる栄養素の働きによって主に3つのグループに分けることができます。毎日、健康に過ごすためには、さまざまな食品を食べ、体に必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。好ききらいせず3つのグループをしっかり取るようにしましょう。



日本全国の郷土料理 *鹿児島県(30日)*

■さつま汁

「さつま汁」は鶏肉を使った具たくさんなみそ汁のことです。鹿児島県では、江戸時代に薩摩武士たちが士気を高めるため、盛んに闘鶏を行っていました。その際に負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことがはじまりだといわれています。



■かつお

薩摩半島の南端にある枕崎市は、かつおの生産量が日本一です。2月頃から日本近海を黒潮にのって上ってくるかつおは、全国にさがけ、鹿児島県に美味しい春を告げてくれます。かつおは、DHAやEPA、ビタミンB群、たんぱく質を豊富に含み、栄養価も非常に高い食材です。



給食では、みなさんが食べやすいようにフライにしました。味わって食べてください。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・だいこん・ほうれんそう・ねぎ・チンゲンサイ・もやし・アスパラガス

