



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 icons for allergen-free items.

※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。



<基準値>

小学校
中学校

650
830
摂取エネルギー
全体の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		牛乳			ごはん		639	23.8
	とりだんごじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう えのきたけ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	791	27.9
	じゃがいもとレバーのあげに オレンジ	とりレバー			オレンジ	じゃがいも さとう	あぶら		
23(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630	27.5
	やさいとなまあげのうまに	なまあげ とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		789	33.1
	いわしのうめに こんぶあえ	いわし	こんぶ	にんじん こまつな	うめ キャベツ	さとう でんぷん			
24(水)	サンドパンズパン 牛乳		牛乳			パン			
	コーンスープ	とうにゅう	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	じゃがいも	ホワイトルウ	663	28.1
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	816	33.8
	とんかつソース キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		あぶら		
25(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		644	23.0
	じゃがいもとチンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	もやし しいたけ	じゃがいも	ごまあぶら	802	26.8
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ しょうが	さとう でんぷん			
26(金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
	けんちんじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	さといも こんにやく		649	25.4
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	さとう でんぷん		784	29.2
	キャベツのゆかりあえ ◎ヨーグルト		ヨーグルト		キャベツ				
29(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630	25.6
	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	だいこん グリンピース	じゃがいも こんにやく さとう		792	30.9
	ごもくあつやきたまご ごまひじき	たまご とりにく	ひじき	ほうれんそう にんじん	たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら ごま		
30(火)	【鹿児島県の郷土料理】 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さつまじる	とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも こんにやく		634	25.7
	かつおフライ ソース	かつお				パンこ こむぎこ	あぶら	796	30.7
	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま		
31(水)	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		696	25.4
	カレーソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ	887	32.0
	ジャーマンポテト おうとう	ベーコン			もも	じゃがいも	オリーブオイル		

※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

