



令和8年5月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日/曜	こ ん だ て	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】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) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
1 金	【端午の節句献立】								
	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん			
	さんさいごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ わらび みずなめこ えのきたけ	さとう		622	28.2
	さわらのてりやき	さわら						767	33.4
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	やきふ			
◎かしわもち					あずき さとう こめこ でんぷん	あぶら			
7 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら	600	27.2
	やさいとツナのもの	まぐろ なまあげ		にんじん	だいこん はくさい しめじ こんにやく	じゃがいも さとう		747	32.0
	オレンジ				オレンジ				
8 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	かつおフライ	かつお				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	593	26.4
	[たくじょうソース]								
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり キャベツ			747	31.2
かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	でんぷん				
11 月	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん			
	さばのしおやき	さば						627	31.2
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			788	37.3
	ちくぜんに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく	さといも さとう			
12 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ちくわのカレーあげ(小中2コ)	ちくわ				てんぷらこ	あぶら	620	24.8
	ひじきとしらすのふりかけ		ひじき しらすぼし		とうもろこし えだまめ	さとう	ごま	760	28.1
	たまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ				
13 水	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	ミートソース	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 マッシュルーム		ハヤシルウ	631	27.5
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	あぶら	829	35.6
	アスパラサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり		コーンクリーミー ドレッシング		
14 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	もやししょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	600	22.1
	チヂミ	ぶたにく とりにく		にんじん はねぎ		こめこ	あぶら	757	25.9
	わかめスープ	なまあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい		ごま		
15 金	ツイストロールパン	牛乳	牛乳			パン			
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	603	22.5
	コーンソテー			にんじん	とうもろこし キャベツ		あぶら	757	27.1
	やさいスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも			
18 月	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん			
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		649	27.9
	あおなあえ			こまつな だいこんのは	キャベツ			813	33.3
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう			
19 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	やさいのかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら	635	21.5
	ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま あぶら	818	25.1
	わかたけじる	とうふ かまぼこ	わかめ		たけのこ たまねぎ えのきたけ				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
20 水	【世界の料理-インドー】								
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ダールカレー		スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも レンズまめ ひよこまめ	カレールウ	659	27.2
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		しょうが			827	32.4
いんげんのサブジ			にんじん さやいんげん	とうもろこし レモン		あぶら			

献立表の見方

◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊤:中学校のみ

<基準値>

小学校
中学校

650
830

摂取エネルギー
全体の13~20%

※都合により材料を変更することがあります。
※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

※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)

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

たまねぎ、大根、アスパラガス、れんこん、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、もやし



【お知らせ】

※1日は、麦ごはんに「山菜ごはんの具」を混ぜて食べましょう。

日/曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】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 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			
21	木	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる しゅうまい(小2コ・中3コ) ちゅうかあえ ㊤あじつけこざかな	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳		にんじん はねぎ たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし メンマ きゅうり きゅうり	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	601 748	24.9 31.9	
22	金	くろロールパン キャベツいりメンチカツ カラフルサラダ ミネストローネスープ	牛乳 牛乳		あかパプリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ	あぶら ごまドレッシング オリーブオイル	688 873	23.7 29.0	
25	月	ごはん ねぎしおだれハンバーグ ふきいりごもくにまめ とうふのみそしる	牛乳 牛乳		にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ ふき こんにやく だいこん えのきたけ	ごはん あぶらごまあぶら	594 764	24.9 30.9	
26	火	むぎごはん すぶた ちゅうかスープ ㊤パインゼリー	牛乳 牛乳		ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きパプリカ たまねぎ もやし パイナップル	むぎごはん あぶら ごまあぶら	629 771	22.6 26.6	
27	水	ごはん めばるのさいきょうやき ごまあえ やさいとなまあげのうまに	牛乳 牛乳		にんじん ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ だいこん はくさい えだまめ	ごはん ごま	605 759	29.9 35.8	
28	木	スライスパン やきウインナー やさいソテー クラムチャウダー いちごジャム	牛乳 牛乳		トマト にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ とうもろこし いちご	あぶら ホワイトルウ	685 850	28.2 34.2	
29	金	ごはん わふうコロケ うめおかかあえ さわにわん ㊤ミニチーズ	牛乳 牛乳		にんじん しそ にんじん はねぎ	れんこん キャベツ きゅうり もやし うめ ごぼう だいこん たけのこ しいたけ	あぶら	582 778	18.8 25.0	
献立表の見方								◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊤:中学校のみ	<基準値>	
※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。								小学校 中学校	650 830	摂取エネルギー全体の13~20%



端午の節句のおはなし

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、邪気を払うとされる菖蒲を家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習があります。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。1日の給食は、「端午の節句献立」です。お楽しみに。

かしわもち
かしわの葉は、新芽が出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」という縁起を担いでいます。

今月の重点目標 「しっかり食べよう」

毎日を元気に過ごすためには、食べ物から栄養素をとる必要があります。栄養素には大きく分けて5つの種類があり、これらをバランスよく食事に取り入れることが大切です。

右の図は、それぞれの栄養素を多く含む食べ物を示しました。給食の献立は、これらをバランスよく取れるように考えられており、1食をすべて食べることで、栄養バランスがよくなります。何でもしっかりと食べられるといいですね。



世界の料理 インド(20日)

インドは南アジアにあり、ネパールやミャンマーなどの国と接しています。国土が広いインドでは、地域によって料理の味付けや材料もさまざまです。インドには肉を食べない「菜食主義者」と呼ばれる人たちがたくさんいます。そのため、野菜や豆類を使った料理が発達し、専門のレストランも数多くあります。



■ダールカレー

豆の種類が豊富なインドの国民食で、「ダール」には、豆という意味があります。豆には、良質なたんぱく質と食物せんいが多く含まれているので、栄養価の高い料理として世界中に広まりました。

■サブジ

インドの家庭料理で、野菜をスパイスで炒めたり、煮たりした料理です。サブジには、「野菜」という意味があります。