



# 瀬戸市 令和6年5月分献立表 [21回/月]

毎月19日は「食育の日」  
～おうちでこはんの日～

瀬戸市小学校・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

日	曜日	献立名	【赤】おもに体をつくるものになる		【緑】おもに体の調子を整えるものになる		【黄】おもにエネルギーのもとになる	
			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・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
1	水	麦ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ きんぴらごぼう	とりにく・こおりとうふ・かまぼこ・たまご ぶたにく	牛乳		たまねぎ・えだまめ ごぼう・こんにやく	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう	さとう ごまあぶら・あぶら
2	木	【端午の節句献立】 ごはん 牛乳 若竹汁 かつおカツ 春キャベツのあえもの かしわもち	とりにく・とうふ かつお・だいず あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん・みつば ごまつな・にんじん	たけのこ・えのきたけ たまねぎ・しょうが キャベツ	こめ パンこ・さとう・こむぎこ	あぶら たまごぬきドレッシング あぶら
7	火	ごはん 牛乳 洋風団子汁 ツナの甘辛煮 ハリハリづけ	ぶたにく・みそ オイルツナ	牛乳 牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ きゅうり・たくあん	こめ こめごだんご・じゃがいも さとう	
8	水	麦ごはん 牛乳 うずら卵といかの中華煮 中華あえ	ぶたにく・いか・うずらたまご・なまあげ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん	はくさい・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・しょうが きゅうり・しいたけ・みかんかんづめ	こめ・おむぎ はるさめ・さとう	あぶら あぶら・ごまあぶら
9	木	ロールパン 牛乳 チキンチャウダー ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ ミニフレンチサラダ	とりにく とりにく・だいず・ぶたにく	牛乳 だっしふん乳・牛乳	にんじん・パセリ トマト トマト にんじん	たまねぎ たまねぎ・マッシュルーム たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・いんげんまめ・こむぎこ さとう さとう さとう	バター・あぶら あぶら ラード あぶら
10	金	ごはん 牛乳 凍り豆腐の揚げ煮 千草あえ	こおりとうふ・ちくわ あぶらあげ・オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・だいこん もやし	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら・ごま
13	月	麦ごはん 発酵乳 カレー イタリアンサラダ	ぶたにく ベーコン	はっこう乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・とうもろこし・きゅうり	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう	あぶら アーモンド・あぶら
14	火	ソフト麺 牛乳 肉みそかけ 愛知県産根菜コロッケ #キャベツと厚あげのしょうがおかか和え	ぶたにく・はんぺん・みそ なまあげ・かつおぶし	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ れんこん・きりぼしだいこん・ごぼう キャベツ・たまねぎ・しょうが	ソフトめん さとう	あぶら あぶら
15	水	ごはん 牛乳 豚肉のすき煮 ひじきと春雨のあえもの	ぶたにく・やきとうふ・かまぼこ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	こんにやく・ねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	こめ さとう はるさめ・さとう	あぶら あぶら・ごまあぶら
16	木	黒ロールパン 牛乳 じゃがいものバター煮 ツナサラダ	とりにく オイルツナ	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも・さとう	バター たまごぬきドレッシング
17	金	中華五目ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ パンパンジーサラダ ④アセロラゼリー	ぶたにく とうふ ささみオイルづけ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	★たまねぎ・えだまめ・しいたけ もやし・とうもろこし キャベツ・きゅうり アセロラかじゅう	こめ さとう さとう	あぶら ごま・ごまあぶら
20	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシチュー 切干大根サラダ	ぶたにく オイルツナ	牛乳 牛乳・チーズ・だっしふん乳 なまクリーム	にんじん にんじん・ごまつな	たまねぎ・グリーンピース きりぼしだいこん・とうもろこし	こめ・おむぎ じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら あぶら
21	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 大根のそぼろ煮 大葉入りあじフライ 昆布あえ	なまあげ・ぶたにく・はんぺん あじ・だいず	牛乳 こんぶ	にんじん おおば にんじん	だいこん・たまねぎ・えだまめ キャベツ・もやし・きゅうり	★こめ さとう パンこ	あぶら
22	水	ごはん 牛乳 八杯汁 野菜豚丼	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん・みつば にら・にんじん	しいたけ しょうが・★たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら・ごま
23	木	愛知のツイストパン 牛乳 ボークビーンズ アスパラガスとマカロニのサラダ	だいず・ぶたにく	牛乳	にんじん・パセリ・トマト アスパラガス・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ	パン さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
24	金	たけのこごはん 牛乳 新たまねぎの具汁 小松菜とツナのあえもの ④キャンディーチーズ(3個)	とりにく とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ オイルツナ	牛乳 わかめ	にんじん・さやいんげん ごまつな・にんじん	たけのこ・しいたけ きゅうり	こめ・さとう さとう	
27	月	麦ごはん 牛乳 キムチスープ キムチ ピピンバ	とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	はくさい・にんにく しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ・おむぎ トック さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
28	火	ごはん 牛乳 さわにわん 大豆としらす干しのかき揚げ 赤じそあえ	ぶたにく・あぶらあげ だいず	牛乳 しらすぼし	にんじん・みつば にんじん あかじそ	しょうが・たけのこ・ごぼう・しいたけ たまねぎ・とうもろこし キャベツ・もやし・きゅうり	こめ こむぎこ	あぶら
29	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごぼうとツナのごまサラダ オレンジ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん・にら ほうれんそう・にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ ごぼう・きゅうり オレンジ	こめ さとう さとう	あぶら ごま・ごまあぶら
30	木	わかめごはん 牛乳 肉じゃが アーモンドあえ	ぶたにく	牛乳・わかめ	にんじん にんじん	★たまねぎ・グリーンピース・しいたけ キャベツ・はくさい	こめ じゃがいも・さとう	アーモンド
31	金	ごはん 牛乳 五目白みそ汁 さけの銀紙巻き 小松菜のごまあえ	ぶたにく・あぶらあげ・みそ さけ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん ごまつな・にんじん	もやし・こんにやく・ねぎ・しいたけ だいこん	こめ さとう さとう	ごま

#は応募料理 ④は小学校のみ、④は中学校のみ ★は瀬戸市産の食材です。【付記】材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

＜給食から考えるSDGs＞

学校給食では、学年でとるとよいとされる栄養量が定められています

学校給食は、小中学生が成長するために必要な栄養素やその量の基準があります。それが「学校給食摂取基準」です。小学校低学年、中学年、高学年、中学校の基準が設けられています。

「学校給食摂取基準」では、一日に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養量は3分の1を、家庭の食事で不足しやすいカルシウムは一日に必要な2分の1を摂取できるように考えられたものです。

この基準を自安に、さまざまな食品を組み合わせ、それぞれの栄養素をバランスよくとり多くの食品やいろいろな料理を味わえるように考えられているのが、学校給食です。

5月5日は端午の節句です

端午の節句は、「勝男」と書き縁起がよい「かつお」や子孫繁栄を願う「かしわもち」を食べて、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う行事です。

2日(木)の給食は、端午の節句の行事食として「かつおカツ」と「かしわもち」です。

5月の応募料理  
14日(火)  
「キャベツと厚あげのしょうがおかか和え」  
南山中学校 Y.Y. 様

～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～  
ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。