

令和4年5月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる 		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実 		
2月	すめし <small>ぎゅうにゅう</small> 酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん さとう		705 820	28.8 32.8
	ふき入りちらし <small>ずし</small> 寿司の具	ツナ		にんじん	たけのこ しいたけ ぶき	さとう			
	とりにく <small>だいず</small> 鶏肉と大豆のからめ煮	とりにく だいず				でんぶん さとう	あぶら		
	ゆば <small>しる</small> 湯葉のすまし汁 	かまぼこ ゆば		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ				
6金	かしわもち 					あずき さとう こめこ		634 751	24.8 28.5
	はん <small>ぎゅうにゅう</small> ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	き <small>ほ</small> <small>だいこん</small> <small>ちゅうか</small> 切り干し大根の中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
9月	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん	もやし キャベツ	ワンタンのかわ		642 756	27.3 31.5
	はん <small>ぎゅうにゅう</small> ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	ぶたにく <small>いた</small> 豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく		あかピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	さとう			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
10火	だいこん <small>なまあ</small> 大根と生揚げのみそ汁 <small>しる</small>	なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん	さといも		690 821	28.0 32.3
	はん <small>ぎゅうにゅう</small> ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	えびカツ <small>たくじょう</small> ●卓上ソース	えび			たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	やさい 野菜のごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま		
11水	ひきずり <small>やきどうふ</small>	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	たまねぎ はくさい こんにやく ねぎ	さとう	あぶら	708 828	24.5 28.3
	こがた <small>ぎゅうにゅう</small> 小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	ほうれん草 <small>そう</small> のオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら		
	グリーンサラダ <small>●フレンチドレッシング</small>				えだまめ きゅうり キャベツ		ドレッシング		
	ナポリタンスパゲティ <small>★【いちごカスタードタルト】</small>	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう			
12木	いちご <small>こむぎこ さとう</small> マーガリン	たまご			いちご	こむぎこ さとう	マーガリン	671 795	22.8 26.4
	はん <small>ぎゅうにゅう</small> わかめご飯 牛乳		わかめ <small>ぎゅうにゅう</small>			ごはん			
	わふう <small>たくじょう</small> 和風コロッケ ●卓上ソース 			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら		
	コーンともやしのおひたし			ほうれんそう	もやし とうもろこし	さとう			
13金	とり <small>だんご</small> 鶏団子汁	とりだんご やきどうふ		にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ だいこん			698 831	25.6 30.0
	はん <small>ぎゅうにゅう</small> ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	さば <small>しおや</small> さばの塩焼き	さば							
16月	うめ <small>こんぶ</small> 梅昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり うめ			637 793	22.4 28.0
	えだまめ <small>えだまめ</small> 枝豆じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう			
	むぎ <small>ぎゅうにゅう</small> 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ハヤシルウ			
17火	カラフルソテー			ほうれんそう あかピーマン	キャベツ とうもろこし		とうにゅうバター	643 768	25.1 29.3
	れいとう <small>みかん</small> 冷凍みかん				みかん				
	チーズ <small>ちゅうがっこう</small> (中学校)		チーズ						
	あじ <small>あじ</small> あじのアーモンドフライ 	あじ				パンこ こむぎこ	アーモンド あぶら		
18水	くき <small>わかめ</small> 茎わかめサラダ <small>●青じそドレッシング</small>		くきわかめ		だいこん きゅうり		ドレッシング	639 785	27.3 32.8
	なめこのみそ汁 <small>しる</small>	なまあげ みそ		にんじん こまつな	なめこ こんにやく				
	サンドイッチ <small>ぎゅうにゅう</small> ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	ドライカレー <small>サンドの具</small>	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ えだまめ	さとう カレールウ			
18水	アスパラとコーンのサラダ <small>●イタリアンドレッシング</small>			アスパラガス	きゅうり とうもろこし		ドレッシング	639 785	27.3 32.8
	ポトフ <small>ふう</small> 風スープ	とりだんご		にんじん パセリ	キャベツ	じゃがいも			

令和4年5月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・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 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
19 木	ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 筍の土佐煮 新じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう				ごはん	645 760	28.3 33.0	
20 金	ごはん 牛乳 酢豚 ごぼうの中華サラダ かに玉スープ		ぎゅうにゅう				ごはん さとう でんぷん さとう さとう	665 783	22.7 26.0	
23 月	ごはん 牛乳 チキンみそカツ キャベツのおひたし えのきのすまし汁		ぎゅうにゅう				ごはん パンこ こむぎこ でんぷん さとう さとう	642 773	24.3 30.0	
24 火	ごはん 牛乳 ピピンバ ナムル 豆腐とわかめの中華スープ 【ワッフルドッグ】(中学校)		ぎゅうにゅう				ごはん さとう さとう さとう	599 811	23.6 30.0	
25 水	ごはん 牛乳 ★知多牛のハンバーグたまねぎソース 野菜のポン酢あえ わかめのみそ汁 アーモンド小魚(中学校)		ぎゅうにゅう				ごはん パンこ さとう でんぷん あぶら あぶら さとう	637 795	25.6 32.1	
26 木	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き しそひじきあえ 高野豆腐の卵とじ		ぎゅうにゅう				ごはん さとう でんぷん さとう	671 790	31.5 36.5	
27 金	ソフトめん 牛乳 肉みそ チキンナゲット(小2個、中3個) 春キャベツとごぼうのサラダ ●コーンクリームドレッシング		ぎゅうにゅう				ソフトめん さとう でんぷん パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめこ ドレッシング	705 935	31.3 40.5	
30 月	ごはん 牛乳 キムチチャーハンの具 ショーロンポー(小2個、中3個) 中華風コーンスープ 【ヨーグルト】		ぎゅうにゅう				ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん	640 780	25.9 31.1	
31 火	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ 青菜あえ 切り干し大根のみそ汁		ぎゅうにゅう				ごはん でんぷん さとう あぶら あぶら	699 826	26.5 30.6	
								基準値 上段 小学校	650	21~32
								下段 中学校	830	26~42

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



「端午の節句」の行事食とは?

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。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れて「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち

かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわはブナ科の落葉樹で、新しい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」という縁起を担いで使われます。かしわがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。