



# 令和8年 5月分献立表(小学校)



【今月の目標 栄養バランスのとれた食事をしよう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
1 金	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ しんりよくあえ わかたけじる かしわもち	かつお かまぼこ 油あげ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 油 さとう	646	5日は端午の節句です。中国から伝わった行事で、季節の変わり目である5月に邪気払いをし、男の子の成長と健康を願います。現在は「こどもの日」の祝日として、すべての子どもの幸せを願う日でもあります。	
7 木	げんまいごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうカレー コーンとえだまめのサラダ じゃがいもチップス	ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ りんご	コーン えだ豆 きゅうり	げんまいごはん カレールウ さとう じゃがいも	608	新じゃがいもは、春から初夏に収穫され、貯蔵されず、すぐに出荷されます。通常のじゃがいもより、皮が薄くてやわらかいため、皮ごと食べることができます。	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう ごぼういりハンバーグ たけのこのおかかいため みつばとわかめのおすいもの	とり肉 おから はんぺん かつお節 とり肉 かまぼこ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん 三つ葉	玉ねぎ しょうが ごぼう たけのこ 黄ピーマン えのきたけ はくさい	ごはん さとう でんぷん さとう	566	たけのこにはグルタミン酸、かつおぶしにはイノシン酸という旨味成分が含まれており、相乗効果によって旨味が大幅に増えます。相性抜群の組み合わせです。	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん きゅうりのさっぱりあえ ざぶじる	とり肉	牛乳	パセリ	玉ねぎ レモン きゅうり	ごはん 米粉 でんぷん さとう さとう	635	宮崎県は長い日照時間と温暖な気候を生かして、きゅうりやマンゴーなどの農産物、地鶏や海産物などの生産量が全国上位を誇る食材の豊かなところ です。	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう めばるのてりだれかけ はるやさいとこうやどうふのもの あかじそあえ	めばる 高野どうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤じそふりかけ	玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぷん さとう	582	めばるは春が旬の魚です。大きな目が張り出して見えることから、眼張(めばる)と呼ばれるようになったそうです。今日は照りだれをかけていただきます。	
13 水	ロールパン ぎゅうにゅう オムレツのデミソースかけ アスパラサラダ ワندانいりみそミネストローネ	たまご ぶた肉 八丁みそ	牛乳	トマト アスパラガス	きゅうり コーン	パン デミグラスソース さとう でんぷん 油 さとう ワندان	585	ワندان入りみそミネストローネは古知野中学校の応募献立です。地元の人丁みそにミネストローネ、ワندانを合わせ、一杯で和洋中を味わえる一品となっています。	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう やさしいコロッケ きんぴらごぼう ごもくじる	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン ごぼう こんにやく 大根	ごはん じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 さとう	610	以前は世界で日本だけがごぼうを食べるといわれてきましたが、今では食物繊維が豊富な食品として、台湾などのアジアでも食べられるようになってきました。	
15 金	ごはん ぎゅうにゅう にしんのしょうがに おひたし あおさじる ヨーグルト	にしん とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが はくさい 玉ねぎ ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん さとう	593	5月15日はヨーグルトの日です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が老化予防に役立つことを発表した、ロシアの微生物学者である「リア・メチニコフ博士」の誕生日にちなんで制定されました。	
18 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ひじきのいために ゆばのすまじる	ぶた肉 オイルツナ かまぼこ とうふ ゆば	牛乳	ひじき にんじん 三つ葉	しょうが えだ豆 大根 えのきたけ	ごはん さとう でんぷん さとう	609	湯葉は、豆乳を加熱したときに、表面にできる薄い膜をすくい上げたものです。大豆の栄養が凝縮されているため、良質なたんぱく質、ミネラルが豊富に含まれています。	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう あおじそいりあじフライ こまつなあえ あいちキャベツのみそしる	あじ オイルツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳	青じそ 小松菜 にんじん ねぎ	もやし キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 油 さとう	590	今日は食育の日の献立です。愛知県東三河地域は農業が盛んで、全国でも有数の青じそ、キャベツの生産地として知られています。	
20 水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン はるまき ちゅうかあえ	牛乳 焼きぶた なた ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ にら にんじん チンゲン菜	たけのこ はくさい にんにく キャベツ もやし エリンギ きゅうり	ちゅうかめん さとう でんぷん 小麦粉 さとう	637	日本のラーメンは中国の移民がもち込んだ製麺技術から生まれたといわれます。時間とともに改良を重ね、スープにしょうゆが加えられ、しょうゆラーメンが誕生しました。	
21 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき しんじゃがいもとしろいんげんまめのそぼろに たくあんあえ	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにやく	玉ねぎ こんにやく たくあん きゅうり キャベツ	ごはん さとう 米粉 じゃがいも 白いんげん豆 さとう	654	さばは油がととても多い魚です。その油はDHA、EPAという成分で、血液をサラサラにし、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らしてくれます。	
22 金	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2コ) いろどりやさいのバターソテー けんちんじる	牛乳 わかめ ちくわ とうふ 油あげ	牛乳	青のり さやいんげん にんじん ねぎ	コーン 玉ねぎ こんにやく 大根 ごぼう	ごはん 小麦粉 油 油 バター ごま油	560	磯辺揚げとは衣に青のりなどの海苔を混ぜ込んだり、海苔で巻いたりして揚げた料理で、磯の香りを楽しめます。今日はちくわの磯辺揚げを出します。	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとうふのやさいあんかけ やまぶきあえ もずくじる	生あげ たまご とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	しめじ 玉ねぎ もやし 大根	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん 米粉	534	山吹色とは、春の終わりに咲く山吹の鮮やかな黄色の花を、卵でイメージした和え物のことです。今日はほうれん草ともやしと一緒に炒り卵を和えました。	
26 火	ミニロールパン ぎゅうにゅう やきそば にくだんご(2コ) だいこんとツナのサラダ	ぶた肉 とり肉 オイルツナ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	パン 焼きそばめん パン粉 でんぷん さとう さとう	634	給食のパンは愛知県産の小麦粉ゆめあかりを50%使用しています。ゆめあかりは愛知県でパン用小麦として2001年から10年の歳月をかけて作られた品種です。	
27 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのあまからがらめ さやいんげんのごまよごし ふだまじる	とり肉 大豆 かまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ はくさい	ごはん でんぷん 米粉 さとう さとう 焼きふ	625	さやいんげんの旬は初夏で、この時期は味が濃く、シャキシャキとした食感が楽しめます。アスパラギン酸という栄養素を多く含み、疲労回復の効果があります。	
28 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか さんしよくあえ しんたまねぎのみそしる メロン	いわし かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	小松菜 赤ピーマン にんじん ねぎ	しょうが コーン 玉ねぎ キャベツ メロン	ごはん さとう でんぷん さとう	578	メロンの歴史は古く、古代エジプトや古代ギリシャにおいてメロンの仲間が栽培されていたことが分かっています。日本で現在のような温室メロンが栽培されたのは、大正時代になってからだそうです。	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう はっほうさい パンサンスー	とり肉 ぶた肉 いか うずらたまご ハム	牛乳	にら にんじん	キャベツ たけのこ ほししいたけ たけのこ はくさい 玉ねぎ きゅうり	ごはん さとう 小麦粉 でんぷん さとう でんぷん 春雨 さとう	621	八宝とは8種類という意味ではなく、たくさんの宝物のような食材という意味があります。肉や魚介、野菜などさまざまな具材を煮て、とろみを付けた料理が八宝菜です。	

今日は、ごはん、牛乳、豚肉、うずら卵、チンゲン菜、パセリ、ほうれん草、三つ葉、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、はくさい、青じそが愛知県産です。

給食実施回数 18回

今日は、小松菜、大根が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

## 栄養バランスのとれた食事をしよう!

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえた食事をすると、栄養をバランスよくとることができます。健康な体づくりのために、意識してみましょう。

**副菜** 体の調子を整えるもの  
主にビタミンの多い食品



給食は栄養バランスのとれた食事の見本です!

**主菜** 体をつくるもの  
主にたんぱく質の多い食品

**汁物** 足りない栄養素を補う役目  
水分やビタミン、ミネラルなどを補います。

## 栄養の偏りに要注意!



副菜を食べずに主菜ばかり多く食べると、脂質のとり過ぎにつながります。



副菜しか食べないと、炭水化物やたんぱく質が不足し、エネルギーが足りなくなります。



## ワンディッシュの場合は?

チャーハンや親子丼など、一つの器で済む料理は、副菜をプラスすると栄養バランスが整います。



江南市給食献立表はこちら