

令和8年 5月分献立表(中学校)

【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	ご飯 牛乳 かつおフライ 新緑和え 若竹汁 かしわもち	かつお	牛乳					807	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	ご飯 牛乳 にらまんじゅう(2コ) 八宝菜 パンサンスー	鶏肉 豚肉 いか うずら卵 ハム	牛乳	にら にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ			841	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食材を煮て、とろみを付けた料理が八宝菜です。
8 金	玄米ご飯 牛乳 ほうれん草カレー コーンと枝豆のサラダ じゃがいもチップス	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ りんご	コーン 枝豆 きゅうり			781	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。
11 月	ご飯 牛乳 ごぼう入りハンバーグ たけのこのおなか炒め みつばとわかめのお吸い物	鶏肉 おから はんぺん かつお節 鶏肉 かまぼこ	牛乳	ねぎ 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう たけのこ 黄ピーマン			720	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。
12 火	ご飯 牛乳 チキン南蛮 きゅうりのさっぱり和え さぶ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	玉ねぎ レモン きゅうり 大根			809	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なんです。
13 水	ご飯 牛乳 めばるの照りだれかけ 春野菜と高野豆腐の煮物 赤じそ和え	めばる 高野豆腐 鶏肉 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			744	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。
14 木	ロールパン 牛乳 オムレツのデミソースかけ アスパラサラダ ワンタン入りみそミネストローネ	卵 豚肉 八丁みそ	牛乳	トマト アスパラガス にんじん さやいんげん トマト	きゅうり コーン しいたけ えのきたけ 大根			801	ワンタン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。地元八丁みそにミネストローネ、ワンタンを合わせ、一杯で和洋中を味わえる一品となっています。
15 金	ご飯 牛乳 にしんのしょうが煮 おひたし あおさ汁 ヨーグルト	にしん 豆腐 かまぼこ ヨーグルト	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが はくさい 玉ねぎ 干しいたけ			742	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	ご飯 牛乳 野菜コロケ きんぴらごぼう 五目汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん さやいんげん	玉ねぎ コーン ごぼう こんにゃく 大根			781	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います。
19 火	ご飯 牛乳 青じそ入りあじフライ こまつな和え 愛知キャベツのみそ汁	あじ オイルツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	青じそ 小松菜 にんじん ねぎ	もやし キャベツ			777	今日は食育の日の献立です。愛知県の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	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 湯葉のすまし汁	豚肉 オイルツナ かまぼこ 豆腐 湯葉	牛乳	ひじき にんじん 三つ葉	しょうが 枝豆 大根 えのきたけ			788	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。
21 木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 春巻 中華和え	焼きた豚 なんと 豚肉 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			751	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、スープにようゆが加えられ、しょうゆラーメンが誕生しました。
22 金	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 新じゃがいもと白いんげん豆のそぼろ煮 たくあん和え	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく	たくあん きゅうり キャベツ			834	さばは油がとでも多い魚です。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。
25 月	わかめご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(3コ) 彩り野菜のバターソテー けんちん汁	ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ 青のり	さやいんげん にんじん ねぎ	コーン 玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう			733	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。
26 火	ご飯 牛乳 厚揚げ豆腐の野菜あんかけ 山吹和え もずく汁	生揚げ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	しめじ 玉ねぎ もやし 大根			700	山吹和えとは、春の終わり頃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。
27 水	ミニロールパン 牛乳 焼きそば 肉団子(3コ) 大根とツナのサラダ	豚肉 鶏肉 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			814	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。
28 木	ご飯 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛がらめ さやいんげんのごまよごし ふだま汁	鶏肉 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			806	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。
29 金	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 三色和え 新玉ねぎのみそ汁 メロン	いわし かつお節 豚肉 豆腐 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			739	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。

今月は、ご飯、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

今月は、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



主食 エネルギーのもと

主に炭水化物の多い食品



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