



令和6年5月献立表

小学校・中学校

今月の目標

じょうずに配^{はい}ぜんしましょう。

※ はしは毎日忘れず持^もってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			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・さとう	油脂・種実	
1	水	ごこくごはん 牛乳		牛乳			米 麦 きび	605 727	
		だいこんのうまに	ぶた肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん しめじ こんにゃく	さとう		
		ほきのおちゃフライ	ほき		ばんちゃ		小麦粉		油
		はるさめのあえもの			こまつな	コーン きゅうり	はるさめ さとう		
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			米	650 751	
		わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ 玉ねぎ			
		ぶたにくのみそマヨいため	ぶた肉 みそ		ピーマン	玉ねぎ キャベツ	さとう		マヨネーズ 油
		かしわもち					あずき 米粉 さとう		
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	628 791	
		ワンタンスープ	ぶた肉		にら にんじん	もやし 玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉		
		だいたなげつちゅうか あんかけ 小2中3こ	とり肉 大豆 きな粉		にんじん	にんにく	さとう でんぷん		油
		アスパラガスとツナの サラダ	ツナ		アスパラガス	きゅうり コーン	さとう		オリーブ油
8	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	658 791	
		ぶたにくとやさいのみそに	ぶた肉 みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう		
		とりにくのおこじやき	とり肉				米粉		オリーブ油 油
		きりぼしだいこんの ふくめに	油揚げ さつま揚げ		にんじん	だいこん	さとう		油
9	木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん	636 754	
		カレーうどん	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく しいたけ	小麦粉		
		あおじそいりあじフライ	あじ		青じそ		小麦粉		油
		きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり はくさい	さとう		ごま ごま油
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	621 735	
		じゃがいものみそしる	とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		
		ピーマンとぶたにくの くるずいため	ぶた肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう		油
		だいたなげつちゅうか がらめ	大豆 きな粉				さとう		
13	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	611 751	
		こうやどうふのもの	こうやどうふ ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
		レバーいりつくね 小2中3こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん		
		ツナとやさいのゆかりあえ	ツナ		赤しそ	キャベツ きゅうり			
14	火	スライspan 牛乳		牛乳			パン	650 807	
		キャベツのトマトスープ	とり肉		にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも さとう		
		オムレツ	たまご				でんぷん		油
		コーンソテー	ハム		こまつな	コーン			オリーブ油
だいたなげつちゅうか クリーム	大豆	だっしふん乳			さとう	油			
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	628 753	
		みだくさんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう なめこ			
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが			
		ひじきのいために	とり肉	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう		油
16	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	625 743	
		ちゅうかコーンスープ	とり肉 生揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	コーン たけのこ 玉ねぎ	でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉		油
		ビーフンとチンゲンサイの いためもの	ベーコン		チンゲンサイ		ビーフン		ごま油
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	618 729	
		がめに 	とり肉		にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん	さとう		
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう でんぷん		油
		シャキシャキサラダ	ハム			もやし きゅうり キャベツ			
たくじょう しおだれドレッシング						しおだれ ドレッシング			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			米	656 774	
		あかもくつみれじる 	すけそうだら 油揚げ とうふ	あかもく	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ れんこん	でんぷん		
		こめこのコロケ 	ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 米粉		油
		とりにくとだいたなげつちゅうか のピリからいため	大豆 とり肉			玉ねぎ えだ豆 しょうが にんにく	さとう		油
21	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	678 898	
		クリームペンネ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	ペンネ(小麦) 小麦粉		バター
		ベーコンとキャベツの ソテー	ベーコン		赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン			オリーブ油
		フルーツミックス	ゼリー(豆乳)			みかん パインアップル 黄桃 ゼリー(りんご・ ぶどう・もも)	さとう		

22	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		639 768
		ごじる	豆乳 大豆 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	だいこん しめじ はくさい			
		アスパラいり カレーミンチカツ	とり肉 とりレバー		アスパラガス	玉ねぎ	小麦粉	油	
		ごぼうのあまからいため	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう		
23	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		608 701
		とんこつラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが もやし コーン	さとう		
		とりにくのちゅうかいため	とり肉			たけのこ キャベツ	さとう だんぷん		
		こまつなの しらすのりナムル		しらすぼし のり	こまつな	にんにく	さとう	ごま ごま油	
24	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		638 760
		がんもどきのにももの	ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		やさいのおひたし			こまつな	はくさい もやし	さとう		
27	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		675 811
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう 小麦粉		
		やきソーセージ	ソーセージ					油	
		イタリアンサラダ	とり肉			コーン きゅうり キャベツ			
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		619 743
		はるやさいのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	新玉ねぎ たけのこ ふき			
		あげどりのレモンだれ	とり肉			レモン	さとう だんぷん	油	
		じゃがいもの あおのりいため	ベーコン	青のり			じゃがいも	油	
29	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		656 793
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう だんぷん		
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 だんぷん	油	
		れいとうみかん				みかん			
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 726
		おやこどん	たまご とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	さとう だんぷん		
		かつおのあまからあえ	かつお				さとう だんぷん	油	
		きりぼしだいこんの すのもの			にんじん	だいこん きゅうり	さとう		
31	金	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			米粉パン (米粉・小麦)		624 762
		アルファベットマカロニの コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	マカロニ(小麦) じゃがいも		
		チリコンカン	ぶた肉 大豆		パプリカ	玉ねぎ にんにく	だんぷん さとう	油	
		ごぼうのごまマヨあえ たくじょうマヨネーズ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま マヨネーズ	

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	635
	765
基準値	650
	830

今日の料理紹介

🍀よくかも🍀
10日 大豆のきな粉がらめ
★味わおう★
1日 ほきのお茶フライ
 ♪作ってみよう♪
30日 親子丼
 ♪とこめちゃんと郷土を味わおう♪
17日 がめ煮

今日の応募献立

10日(金)
ピーマンと豚肉の黒酢炒め

常滑中学校
 伊藤 寿敏 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、各調理場まで。(TEL 北42-0773 南35-4001)
 ※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
 ※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
 ※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

17日(金)
とこめちゃんと郷土を味わおうの日

とこめちゃんの日
 ~毎月19日は食育の日です~

たべもの
 カレンダー
アスパラガス

常滑市の食育を紹介します。

◎家庭への啓発および連携

～とこめちゃんと郷土を味わおう～

毎月、食育の日(19日)前後を「とこめちゃんの日」とし、郷土料理や地元の食材を使った料理を給食に取り入れます。
 また、毎日の給食の写真は、常滑市のホームページに掲載します。

常滑市食育スローガン

「はじめ一口 もう一口が
 あなたの体をつくれます」

「苦手なものでも、一口は食べてみる。」

「食べられるなら、もう一口食べてみる。」

食の大切さや感謝の気持ちを育て、給食の食べ残しゼロを目指します。ご家庭での食事においても、お子さんに声かけをお願いします。

◎学校での取り組み

(1)食に関する指導の授業

食に関する指導を、小学校は全クラス、中学校は1・2年全クラスで行います。(指導の内容は下の表に表示)

	学年	指導内容
小学校	1年生	給食の秘密を知ろう
	2年生	お魚はかせになろう
	3年生	すがたをかえてできる食べ物を知ろう
	4年生	バランスよく食べよう
	5年生	バランスのよい朝食の献立を考えよう
	6年生	食生活を見直そう
中学校	1年生	自分の朝食を見直そう
	2年生	じょうぶな体(からだ)をつくらう

(2)給食指導

食について興味関心を持ち、バランスよく食べることを学びます。また、箸の使い方など、食事のマナーも指導していきます。

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

★本日の給食

毎日更新!
 給食の写真を掲載しています。



★常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》
 通常メニュー 子育て
 ↓
 学校給食

