



# 5月 小学校給食こんだて表

今月のこんだて目標 新緑の季節にとれる食べ物を味わおう

| 日<br>曜 | こんだて名                           | 主な材料とそのはたらき                |                 |                |                                |                 |                                 |
|--------|---------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------------|
|        |                                 | 赤 体をつくる                    |                 | 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・大豆など                 | 牛乳・小魚・海藻など      | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物・きのこ                  | 米・パン・めん・いもなど    | 油脂・種実など                         |
|        | タンパク質                           | 無機質                        | ビタミン・無機質        |                | 炭水化物                           | 脂質              |                                 |
| 2月     | ごはん ぎゅうにゅう                      |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ              |                                 |
|        | こくしょうじる                         | とうふ あぶらあげ<br>あわせみそ         |                 | にんじん           | だいこん ごぼう ねぎ                    | じゃがいも           | ごまあぶら                           |
|        | ちくわのおちやてんぷら<br>(2こ)             | ちくわ                        |                 | おちやのこな         |                                | こむぎこ でんぷん       | こめあぶら                           |
|        | こまつなのなめたけあえ<br>ミニみかんゼリー         |                            |                 | こまつな           | えのきたけ<br>みかん                   | さとう<br>さとう      |                                 |
| 6金     | ごはん ぎゅうにゅう                      |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ              |                                 |
|        | わかたけじる                          | とりにく<br>あぶらあげ              | わかめ             | にんじん           | たけのこ はくさい ねぎ<br>しいたけ           |                 |                                 |
|        | かつおフライ<br>もやしのゆかりあえ<br>よもぎだんご   | かつお                        |                 | ゆかり<br>よもぎ     | もやし                            | パンこ こむぎこ        | こめあぶら                           |
|        | むぎごはん ぎゅうにゅう                    |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめこ さとう         |                                 |
| 9月     | あつあげカレーどん                       | なまあげ ぶたにく<br>かまぼこ          |                 | にんじん<br>さやいんげん | たまねぎ                           | でんぷん            |                                 |
|        | コーンサラダ                          | とりにく                       |                 | にんじん           | キャベツ とうもろこし                    | さとう             | しろごま<br>サラダあぶら                  |
|        | ほしこぎかな                          |                            | いわし             |                |                                | さとう でんぷん        |                                 |
|        | ごはん ぎゅうにゅう                      |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ              |                                 |
| 10火    | にくじゃが                           | ぎゅうにく                      |                 | にんじん           | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース          | じゃがいも さとう       |                                 |
|        | きりぼしだいこんと<br>ひじきのサラダ            | ポークハム                      | ひじき             | にんじん           | とうもろこし<br>きりぼしだいこん             | さとう             | しろごま<br>ごまあぶら<br>たまごなし<br>マヨネーズ |
|        | むぎごはん ぎゅうにゅう                    |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ おおむぎ         |                                 |
|        | ワンタンスープ                         | ぶたにく                       |                 | にんじん<br>にら     | キャベツ もやし                       | ワンタン            |                                 |
| 11水    | さけだんごの<br>あまずあんかけ               | さけ たら<br>おから               |                 | あかソバプリカ        | たまねぎ たけのこ                      | さとう でんぷん        | こめあぶら                           |
|        | チーズ                             |                            | チーズ             |                |                                |                 |                                 |
|        | むぎごはん ぎゅうにゅう                    |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ おおむぎ         |                                 |
|        | ちくぜんに                           | とりにく<br>さつまあげ              |                 | にんじん<br>さやいんげん | こんにゃく ごぼう<br>たけのこ しいたけ         | じゃがいも さとう       |                                 |
| 12木    | ソフトかわいいフライ<br>もやしとこまつなの<br>あえもの | かわいい                       |                 | こまつな           | もやし                            | パンこ こむぎこ<br>さとう | こめあぶら                           |
|        | ソフトめん ぎゅうにゅう                    |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | ソフトめん           |                                 |
|        | ミートソース                          | ぶたにく だいず                   | チーズ<br>だっしふんにゅう | にんじん           | たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース        | トマトルウ<br>さとう    |                                 |
|        | フルーツしらたま                        |                            |                 |                | みかん パイナップル<br>おうとう             | こめこ さとう         |                                 |
| 16月    | むぎごはん ぎゅうにゅう                    |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ おおむぎ         |                                 |
|        | スタミナじる                          | とうふ ぶたにく<br>あぶらあげ<br>あわせみそ |                 | にんじん           | たまねぎ ねぎ<br>にんにく                | じゃがいも           |                                 |
|        | ひじきいりおやこそぼろ<br>とうにゅうデザート        | たまご とりにく<br>とうにゅう          | ひじき             | にんじん           | たまねぎ                           | さとう<br>さとう      | ココア                             |
|        | サンドイッチパンズパン<br>ぎゅうにゅう           |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | パン              |                                 |
| 17火    | ぐだくさんコンソメスープ                    | とりにく                       |                 | にんじん           | たまねぎ エリンギ                      | じゃがいも           |                                 |
|        | えびカツ                            | えび                         |                 |                |                                | パンこ             | こめあぶら                           |
|        | ポイルやさい                          |                            |                 | にんじん           | キャベツ                           |                 | ドレッシング                          |
|        | ごはん ぎゅうにゅう                      |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ              |                                 |
| 18水    | ぶたどん                            | ぶたにく とうふ                   |                 | にんじん           | たまねぎ しらたき<br>ねぎ エリンギ           | さとう             |                                 |
|        | ごぼうサラダ                          | まぐるあぶらづけ                   |                 |                | ごぼう きゅうり<br>とうもろこし<br>きりぼしだいこん | さとう             | しろごま<br>ごまあぶら                   |
|        | れいとろパイナップル                      |                            |                 |                | パイナップル                         | さとう             |                                 |
|        | ごはん ぎゅうにゅう                      |                            | ぎゅうにゅう          |                |                                | こめ              |                                 |
| 19木    | ハッシュドビーフ                        | ぎゅうにく                      |                 | にんじん<br>トマト    | たまねぎ グリンピース<br>にんにく            | ハヤシルウ さとう       |                                 |
|        | コロコロポテトサラダ                      | まぐるあぶらづけ                   |                 |                | キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ            | じゃがいも さとう       | オリーブあぶら                         |

| 日<br>曜       | 5月<br>こんだて名  | 主な材料とそのはたらき                         |  |                     |  |  |                             |
|--------------|--|-------------------------------------|--|---------------------|--|--|-----------------------------|
|              |  | 赤 体をつくる                             |  | 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<br>たんぱく質                         | 2群<br>無機質                                      | 3群<br>緑黄色野菜         | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ<br>ビタミン・無機質                  | 5群<br>炭水化物                               | 6群<br>油脂・種実など<br>脂質         |
| 20<br>金      | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>だいこんと<br>ぶたにくのもの<br>だいちナゲット(2こ)<br>きゅうりのごまじょうゆあえ | ぶたにく<br>うずらたまご<br>とりにく だいち          | ぎゅうにゅう   | にんじん<br>さやいんげん      | だいこん   | こめ おおむぎ<br>さとうも さとう                      | なたねあぶら<br>こめあぶら<br>しろごま     |
| 23<br>月      | ごはん ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのたまごとじ<br>さばのみそに<br>きりぼしだいこんの<br>さっぱりづけ      | たまご とりにく<br>かまぼこ<br>こうやどうふ<br>さば みそ | ぎゅうにゅう   | にんじん<br>さやいんげん      | たまねぎ<br>きゅうり<br>きりぼしだいこん レモン                     | こめ<br>じゃがいも さとう<br>さとう<br>さとう            | ごまあぶら                       |
| 24<br>火      | ミルクロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>チキンピーンズ<br>じゃがいもと<br>ポークのソテー               | だいち とりにく<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう   | にんじん<br>トマト<br>にんじん | たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース<br>たまねぎ                  | パン<br>さとう<br>じゃがいも                       | バター                         |
| 25<br>水      | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>とうふとキャベツのスープ<br>あげぎょうざ(2こ)<br>もやしのナムル           | とうふ とりにく<br>ぶたにく                    | わかめ<br>ぎゅうにゅう                                  | にんじん                | キャベツ にんにく<br>キャベツ<br>もやし                         | こめ<br>でんぷん<br>こむぎこ<br>さとう                | こめあぶら<br>しろごま<br>ごまあぶら      |
| ①<br>26<br>木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>えがいのカレーシチュー<br>キャベツとアスパラガスの<br>サラダ<br>きらずあげ        | ぶたにく<br>とうにゅう<br>まぐろあぶらづけ<br>おから    | ぎゅうにゅう   | にんじん<br>アスパラガス      | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし      | こめ<br>じゃがいも<br>カレールウ<br>さとう              | なたねあぶら<br>オリーブあぶら<br>なたねあぶら |
| 27<br>金      | ぎゅうにゅう<br>ふきごはん<br>コロッケ<br>きゅうりのしおこんぶあえ<br>フローズンヨーグルト            | とりにく<br>あぶらあげ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう   | にんじん                | こんにゃく ふき ごぼう<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>きゅうり             | こめ もちごめ<br>さとう<br>じゃがいも パンこ<br>さとう       | こめあぶら                       |
| 30<br>月      | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>なまあげのちゅうかはん<br>パンバンジーサラダ                         | なまあげ<br>うずらたまご<br>ぶたにく<br>とりにく      | ぎゅうにゅう   | にんじん<br>にんじん        | たまねぎ キャベツ<br>たけのこ しょうが<br>にんにく<br>きゅうり とうもろこし    | こめ おおむぎ<br>さとう でんぷん<br>さとう               | しろごま                        |
| 31<br>火      | クロスロールパン<br>はっこうにゅう<br>しろいんげんとコーンの<br>ポターージュ<br>やさしいため           | ぶたにく                                | はっこうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう<br>なまクリーム<br>チーズ | にんじん<br>あかソブリンカ     | たまねぎ とうもろこし<br>マッシュルーム<br>たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく | パン<br>じゃがいも<br>しろいんげんまめ<br>ホワイトルウ<br>さとう | こめあぶら                       |

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。  
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

**応募献立**  
とうか(火)  
10日(火)  
きりぼしだいこんとひじきのサラダ  
応募者コメント マヨネーズ味が食べやす  
くなっています。お好みで枝豆やコーンを  
入れてもいろいろよくなります。



**たまねぎ**  
愛知県では、5月ごろから、今年とれた  
「たまねぎ」が出回ります。乾燥させていな  
いたまねぎは、「新たまねぎ」と呼ばれ、水分  
が多くやわらかいので、生でも  
おいしく食べることができます。




| 給食費の<br>お知らせ | 単価   | 月    | 日数 | 予定金額   | 納期限(口座振替日)    |
|--------------|------|------|----|--------|---------------|
|              | 245円 | 9月分  | 20 | 5,700円 | 令和2年11月2日(月)  |
|              |      | 10月分 | 22 | 6,270円 | 令和2年11月30日(月) |

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。  
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの  
連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

春日井市ホームページで  
アレルギー献立表が見ら  
れます。

春日井市長選挙  
5月 日( )

