

東洋町学校給食センター



日 曜	献 立 名	主 材 と そ の 効 益		主 材 と そ の 効 益		主 材 と そ の 効 益		主 材 と そ の 効 益		備 考
		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・砂糖	油脂・搾菜			
2月	麦ご飯 白身魚の香味だれかけ かつおブレイクサラダ	牛乳	牛乳	ねぎ	レモン しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし 枝豆	米 麦 砂糖 でんぶ	ごま油 ドレッシング			759kcal
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳		にんじん こまつな	大根 ごぼう えのきたけ りんご レモン	砂糖				
	こどもの日デザート(★)									
	ご飯 和風コロッケ	牛乳	牛乳	にんじん	れんこん	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶ	菜種油 大豆油 米油 菜種油			
6月	焼き肉風炒め	豚肉		ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが 大根 干しいたけ わらび なめこ えのきたけ みず	砂糖			768kcal	
	山菜汁	鶏肉		にんじん ねぎ						
9月	ご飯 いわしのしょうが煮 肉じゃが	牛乳	牛乳		しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ しそ	米 砂糖 でんぶ じゃがいも 砂糖			784kcal	
	キャベツのゆかりあえ									
10月	麦ご飯 レバー入り白ごまつくね	牛乳	牛乳		玉ねぎ	米 麦 パン粉 でんぶ 砂糖	ごま 菜種油 大豆油		つくね 3個	
	豚肉の柳川風	鶏肉	卵 豚肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ 黄桃	砂糖 でんぶ				
11月	黄桃のシロップ煮					砂糖			823kcal	
	ご飯 揚げれんこん入りきょうざ	牛乳	豚肉	にんじん	れんこん 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	米油 菜種油			
	生揚げの中華煮		豚肉 生揚げ	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン	玉ねぎ しょうが 干しいたけ もやし きゅうり	砂糖 でんぶ				
	春雨の中華あえ					はるさめ 砂糖	ごま油			
12月	ミルクローレルパン ハンバーグのケチャップソースかけ アスパラ入りクリームシチュー	牛乳	牛乳		玉ねぎ 玉ねぎ にんじん	パン 砂糖 でんぶ じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油		827kcal	
	オレンジ		牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん						
13月	麦ご飯 ビビンバ(肉・卵) ビビンバ(野菜) 中華スープ	牛乳	豚肉 みそ 卵 鶏肉 豆腐		にんにく しょうが もやし 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	米 麦 砂糖 砂糖	ごま		774kcal	
	生乳ヨーグルト(★)		ヨーグルト			砂糖				
16月	ご飯 焼きさばのみぞれかけ きゅうりとわかめの甘酢あえ とり団子汁	牛乳	さば 鶏肉	牛乳 わかめ	大根 きゅうり しょうが 玉ねぎ えのきたけ しめじ	米 砂糖 砂糖 でんぶ			832kcal	
	ご飯 キャベツ入りメンチカツ	牛乳	牛肉 豚肉	牛乳	キャベツ 玉ねぎ	米 でんぶ パン粉 小麦粉 砂糖	米油			
17月	チンゲンサイの香の物あえ			にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ	大根 ごぼう	砂糖	ごま		787kcal	
	豆乳入りみそ汁 アーモンド小魚		豚肉 豆乳 みそ	かたくちいわし		じゃがいも 砂糖	アーモンド			
18月	ご飯 照り焼きチキン じゃがいものそぼろ煮	牛乳	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 砂糖 でんぶ じゃがいも 砂糖			鶏肉 2個	
	バインアップルのシロップ煮				バインアップル	砂糖				
19月	きしめん 五目きしめんの汁	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	きしめん でんぶ			773kcal	
	ちくわの磯辺揚げ		豚肉	あおさ	たけのこ こんにゃく 枝豆	小麦粉 でんぶ	植物油 米油 ごま油 ごま			
20月	ご飯 さけのみそマヨネーズ焼き 生揚げのうま煮	牛乳	さけ みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん	米 砂糖	マヨネーズ		812kcal	
	野菜のきょうざあえ			こまつな にんじん	玉ねぎ 干しいたけ 枝豆 しょうが もやし ふき	じゃがいも 砂糖 でんぶ 砂糖				
23月	ご飯 蒸ししゅうまい マーボー豆腐	牛乳	豚肉 鶏肉 たら 豆腐 豚肉 みそ	牛乳		米 でんぶ 砂糖 小麦粉 砂糖 でんぶ			しゅうまい 3個	
	野菜のしそひきあえ			ひじき にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しそ きゅうり	砂糖				
24月	麦ご飯 ハヤシライス	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 菜種油		777kcal	
	オムレツのきのこソースかけ 豆まめサラダ		卵 大豆		しめじ えのきたけ 枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 でんぶ	植物油 ドレッシング			
25月	ご飯 さばの顔紙焼き すき焼き風煮	牛乳	さば みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳		米 砂糖 砂糖			758kcal	
	青菜のアーモンドあえ サンドイッチ・パン・パン えびカツのソースかけ	牛乳	えび	牛乳	玉ねぎ	砂糖	アーモンド			
26月	ボークビーンズ ナタデココパン	牛乳	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	パン パン粉 でんぶ 小麦粉	米油		834kcal	
					玉ねぎ ナタデココ みかん バインアップル 黄桃	じゃがいも 砂糖 砂糖				
27月	ご飯 さわらのみそだれかけ 野菜のごま酢あえ 玄米団子入り八杯汁 ミックスナッツ	牛乳	さわら みそ 豆腐 ひよこ豆 そら豆	牛乳	こまつな にんじん にんじん ねぎ	米 砂糖 砂糖 玄米	ごま アーモンド 植物油		811kcal	

裏へ続きます。



19回		献立名		東浦中学校給食センター						 おだいちゃん 備考
日	曜			主な材料とその働き						
				赤 体を温める		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・砂糖	油脂・種実			
30	月	ご飯	牛乳							
		まぐろとレバーのごまがらめ	鶏肉 まぐろ			米		米油 ごま		
		切り干し大根の炒め煮	ちくわ 油揚げ	にんじん	切干し大根	砂糖		菜種油		
		田舎汁	鶏肉 生揚げ みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	じゃがいも				
					干しいたけ					
31	火	ご飯	牛乳			米		806kcal		
		けんちん信田の和風あんかけ	豆腐 油揚げ	牛乳		砂糖 でんぶん				
			すけとうたら	にんじん	しょうが					
		かきたま汁	卵 豆腐	にんじん ねぎ	干しいたけ	でんぶん				
		冷凍みかん			みかん			766kcal		
								793kcal		
東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。								5月のエネルギー平均		
「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表（アレルギー対応）」と「野菜・果物と肉類の産地情報」の順で、検索してください。								中学生の基準値		
※以上、費者から学校へ直接配達されます。 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。								820kcal		

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。
 ★は、業者から学校へ直接配送されます。※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

食事のマナーを守って、楽しい給食の時間を過ごしましょう！

新しい年度が始まって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスでの給食には慣れましたか？楽しい給食の時間を過ごすためには、食事のマナーを守ることが大切です。一人一人がマナーを守って、楽しい給食の時間を過ごしましょう！



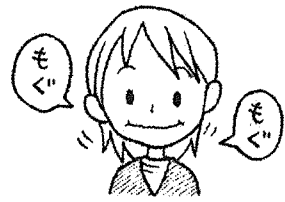
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。



正しい姿勢で食べる。



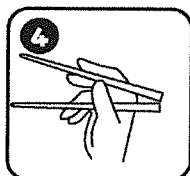
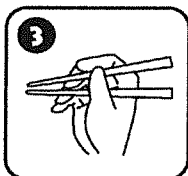
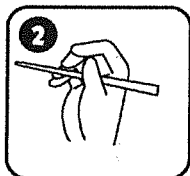
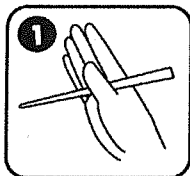
ひじをついたり、足を組んだりしない。



口を閉じてかむ。

正しいはしの持ち方

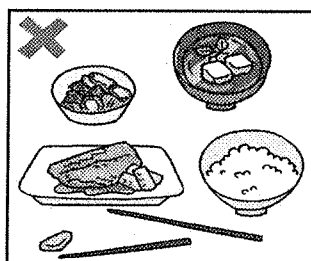
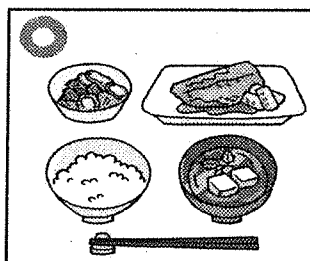
1. はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方はし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせず。



おはし選びのポイント

「持ちやすかつかみやすい、子どもの小さな手に合ったもの」が、子どものおはし選びのポイントとなります。おはしの長さの目安としては、「親指とひとさし指の先を上げた1.5倍くらい」。材質は竹など滑りにくい素材の物が良いでしょう。

和食の食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄除けの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。

江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

5月2日(月)の給食には、こどもの日のさわやかなゼリーがです！

今月の愛知産は...

