

令和8年5月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

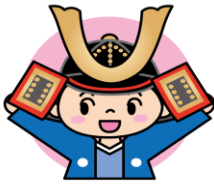
西尾市学校給食センター

日	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
21 木	ごはん 牛乳 キムたくごはんの具 かつおのメンチカツ 八杯汁 【いちごヨーグルト(中学校)】	ぶたにく かつお とうふ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ ヨーグルト	にんじん はくさいギムテ たくあん ぶなしめじ しょうが しいたけ いちご	こめ パンこ こむぎこ さとう さといも さとう		609 803	23.3 30.0	
22 金	ソフトめん 牛乳 肉みそあんかけ のり塩バターポテト オレンジ	とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが オレンジ	ソフトめん さとう でんぶん じゃがいも バター		618 800	24.8 31.4	
25 月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(小2個、中3個) 春雨の中巻あえ 八宝菜	ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	617 758	23.5 27.8	
26 火	ごはん 牛乳 たらのみそマヨ銀紙焼き ひじきと枝豆のサラダ ●ごまクリーミードレッシング 鹽塩ちゃんこ煮	たら みそ えだまめ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	えだまめ とうもろこし はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん ごまクリーミー ドレッシング	632 748	33.7 39.5		
27 水	サンドイッチロールパン 牛乳 カラフルドライカレー コーンサラダ ●コーンクリーミードレッシング パンプキンスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん	トマト ビーマン パプリカ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン カレー コーンクリーミー ドレッシング	711 884	26.9 32.3		
28 木	ごはん 牛乳 野菜コロッケ ●卓上ソース 塩だれキャベツ 高野豆腐の卵とじ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しいたけ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	687 792	26.1 29.6	
29 金	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものチリソース ごぼうのナムルサラダ ●ナムルドレッシング 豆乳中華スープ	とりにく ベーコン とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう いんげん ごんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし ごぼう キャベツ たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも でんぶん さとう ナムルドレッシング ごまあぶら	641 762	22.3 25.6		

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



基準値 上段 小学校	650	21~32
下段 中学校	830	26~42



端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れてたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。



端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたものです。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、しんぬりした新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。