



# 5月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

<p>日(曜)</p> <p>こんだてめい</p> <p>今日の献立について</p> <p>おもに体をつくるものになる食品</p> <p>おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>おもにエネルギー源になる食品</p> <p>その他調味料</p> <p>栄養価</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>てっだ</p> <h2>お手伝いしてるかな?</h2> <p>5月の第2日曜日(今年は12日)は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片付け、そうじ・・・。「いつもありがとう」の気持ちを込めて何か1つでもお手伝いをしてみませんか。</p> <p>給食で学んだ正しい食器の置き方を、おうちでもしてみましょう。</p> <p>料理をしているところをよく見て、自分ができそうなことは、すすんでお手伝いしましょう。</p> <p>いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。</p> <p><b>おうちの方へ</b></p> <p>家庭での実践の積み重ねが食育にはとても大切です。子どもが学んだ内容を実際の生活につなげるとともに、食を通じた家族の間の楽しいコミュニケーションづくりにもぜひお役立てください。</p>	<p>1日(水)</p> <p>⑤しそ味ひじき</p> <p>④揚げどりのレモンがらめ</p> <p>②少なめごはん ③山菜うどん</p> <p>今日は、「八十八夜」です。立春から数えて88日目の日を指します。この頃から霜が降りなくなり、日に日に夏めいていきます。八十八を組み合わせて「米」という字にもなり、農家では稲の種まきや、茶摘みが始まります。</p> <p>③油揚げ ④とり肉</p> <p>①牛乳 ⑤しそ味ひじき ③にんじん 葉ねぎ</p> <p>③わらび えのきたけ たけのこ 干しいたけ しめじ ④レモン</p> <p>②米 ③うどん ④さとう ④でんぶん ④油</p> <p>③かつお節・昆布(だし) ゼラチン みりん ④酒 しょうゆ ④塩</p> <p>小学生 657 kcal 27.0 g 3.1 g 中学生 810 kcal 32.8 g 3.6 g</p> <p>魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物</p>	<p>2日(木)</p> <p>⑤かしわもち</p> <p>④お茶入りそば</p> <p>②ごはん ③青のり汁</p> <p>柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、新芽を子ども、古い葉を親に見立て、「子孫繁栄」と結びつけた縁起のよい木です。そのため、柏の葉で包んだ柏もちは、縁起のいい食べ物として食べられています。</p> <p>③豆腐 ④とり肉 ぶた肉 大豆 たまご ⑤小豆</p> <p>①牛乳 ③青のり ③葉ねぎ ③④にんじん ④せん茶</p> <p>③えのきたけ たけのこ ④えだまめ しょうが</p> <p>②米 ④さとう ⑤米粉 ④油</p> <p>③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ③⑤塩</p> <p>小学生 614 kcal 24.3 g 2.3 g 中学生 725 kcal 29.0 g 2.8 g</p> <p>魚 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 種実類</p>	<p>3日(金)</p> <p>けんぽうきねんひ 憲法記念日</p>
	<p>4日(土)</p> <p>みどりの日</p>	<p>5日(日)</p> <p>こどもの日</p>		

<p>日(曜)</p> <p>こんだてめい</p> <p>今日の献立について</p> <p>おもに体をつくるものになる食品</p> <p>おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>おもにエネルギー源になる食品</p> <p>その他調味料</p> <p>栄養価</p> <p>家庭でとってほしい食品</p>	<p>献立表の見かた</p> <p>④ごはん ①牛乳</p> <p>②少なめごはん ③五目うどん</p> <p>④ごぼうサラダ</p> <p>②ごはん ③さつま汁</p> <p>⑤タルタル和え ①牛乳</p> <p>④白身魚フライ ③ふわふわたまごのスープ</p> <p>④さわらの西京焼き ②ごはん ③さつきおでん</p>	<p>7日(火)</p> <p>④ごぼうサラダ</p> <p>②少なめごはん ③五目うどん</p> <p>③とり肉 油揚げ</p> <p>①牛乳 ③わかめ ③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ③えのきたけ 干しいたけ ④ごぼう きゅうり コーン</p> <p>②米 ③うどん ④さとう ④マヨネーズ(卵不使用) ごま</p> <p>③かつお節・昆布(だし) ゼラチン みりん 酒 ③④しょうゆ ④りんご酢</p> <p>小学生 579 kcal 19.5 g 1.9 g 中学生 711 kcal 23.4 g 2.4 g</p> <p>魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類</p>	<p>8日(水)</p> <p>④ひじきそば</p> <p>②ごはん ③さつま汁</p> <p>③みそ 厚揚げ ③④とり肉 ④たまご</p> <p>①牛乳 ④ひじき ③④にんじん ③だいこん ごぼう 根深ねぎ ごんにゃく 干しいたけ ③④しょうが ④えだまめ</p> <p>②米 ③じゃがいも ③くるごとう ④さとう ③④油</p> <p>③酒 ③④かつお節(だし) ④しょうゆ みりん</p> <p>小学生 609 kcal 28.0 g 2.1 g 中学生 739 kcal 33.9 g 2.8 g</p> <p>魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 種実類</p>	<p>9日(木)</p> <p>⑤タルタル和え ①牛乳</p> <p>④白身魚フライ ③ふわふわたまごのスープ</p> <p>②パンズパン ③ふわふわたまごのスープ</p> <p>③とり肉 ベーコン たまご ④たら ①牛乳 チーズ ③パセリ ③⑤にんじん ③たまねぎ コーン ⑤きゅうり キャベツ</p> <p>②パンズパン ③マカロニ ③④パン粉 ③油 ⑤タルタルソース(卵不使用) ③④からスープ ワイン コンソメ ③⑤塩 ⑤こしょう</p> <p>小学生 593 kcal 27.8 g 2.4 g 中学生 708 kcal 31.7 g 2.9 g</p> <p>豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこと類 いも類 種実類</p>	<p>10日(金)</p> <p>④さわらの西京焼き ②ごはん ③さつきおでん</p> <p>「魚」へんに「春」と書いて「鯖(サワラ)」。「関西地方では、「春を告げる魚」といわれています。40~50cmで「サゴシ」50~60cmで「ヤナギ」60cm以上で「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。</p> <p>③とり肉 ちくわ 厚揚げ ④さわら みそ ①牛乳 ③こんぶ ③にんじん ③つわぶき たけのこ ごんにゃく えだまめ</p> <p>②米 ③じゃがいも ④さとう ③油 ③かつお節(だし) しょうゆ 酒 ③④みりん</p> <p>小学生 608 kcal 30.8 g 1.3 g 中学生 728 kcal 35.7 g 1.8 g</p> <p>卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこと類 種実類</p>
	<p>13日(月)</p> <p>④カルちゃんつくだ煮</p> <p>②ごはん ③じゃがいものごまみそ煮</p> <p>「カルちゃんつくだ」は、成長期のお子さんに必要なカルシウムをたっぷりとれます。東京の佃島の漁師さんたちが小魚を塩辛く煮込んで保存食としていたものが「佃煮」の始まりといわれています。</p> <p>③ぶた肉 厚揚げ みそ ④かつお節 ①牛乳 ④にんじん ③だいこん ごぼう ごんにゃく 干しいたけ しょうが えだまめ</p> <p>②米 ③じゃがいも ④さとう ③ごま油 ③④ごま ④油</p> <p>③かつお節(だし) ③④みりん 酒 しょうゆ ④米酢</p> <p>小学生 625 kcal 27.9 g 1.7 g 中学生 772 kcal 34.1 g 2.3 g</p> <p>卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物</p>	<p>14日(火)</p> <p>④はるまき</p> <p>②少なめごはん ③家常豆腐</p> <p>③大豆 厚揚げ みそ ③④ぶた肉 ①牛乳 ③にら ③④にんじん ③根深ねぎ たけのこ にんにく ③④たまねぎ 干しいたけ しょうが ④キャベツ</p> <p>②米 ④でんぶん さとう ④小麦粉 米粉 はるさめ ③ごま油 ③④油</p> <p>③トウバンジャン こしょう みりん ③④しょうゆ ④塩</p> <p>小学生 764 kcal 27.2 g 2.0 g 中学生 911 kcal 32.7 g 2.5 g</p> <p>魚 卵 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類</p>	<p>15日(水)</p> <p>④おしんごサラダ</p> <p>②ごはん ③厚揚げの中華煮</p> <p>鹿児島特産の「つば漬け」を使ったサラダです。つば漬けは、竹で組んだ「大根やぐら」で、冬の冷たい乾いた風と天日に干した寒干し大根を、かめ壺(つば)に漬け込んだ漬物で、500年以上もの歴史があります。</p> <p>③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳 ④わかめ ③④にんじん ③キャベツ たけのこ 干しいたけ えだまめ ④つば漬け きゅうり</p> <p>②米 ③でんぶん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま</p> <p>③塩 中華スープ 酒 ③④しょうゆ ④米酢</p> <p>小学生 577 kcal 23.1 g 2.4 g 中学生 711 kcal 28.0 g 3.1 g</p> <p>魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 いも類</p>	<p>16日(木)</p> <p>⑤ヨーグルト</p> <p>④ベーコンポテト</p> <p>②コッペパン ③ミネストローネ</p> <p>野菜を入れた具だくさんのスープのことを「ミネストローネ」といい、イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。使われる食材は、家庭や季節によって違います。日本人にとってのみそ汁のような食べ物です。</p> <p>③④ベーコン ①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト ③にんじん トマト 小松菜 ④パセリ ③セロリ マッシュルーム キャベツ ③④たまねぎ ④コーン</p> <p>②コッペパン ③マカロニ ④じゃがいも ③オリーブオイル ④マーガリン(乳不使用) ③チキンブイヨン 塩 ワイン しょうゆ ③④コンソメ こしょう</p> <p>小学生 597 kcal 23.2 g 2.4 g 中学生 727 kcal 27.4 g 3.3 g</p> <p>魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類</p>	<p>17日(金)</p> <p>かのや食育の日</p> <p>④手作りお茶マドレーヌ</p> <p>②あげめん ③皿うどんのあん</p> <p>鹿屋産のお茶を使った手作りのマドレーヌです。マドレーヌの生地の中に細かく挽いたお茶の粉を混ぜています。今日は、2500個ものマドレーヌを一生懸命作りますので、お茶の色と香りを楽しみながら食べてください。</p> <p>③ぶた肉 イカ ちくわ ④たまご ①牛乳 ③にんじん 葉ねぎ ④パセリ ③たまねぎ もやし キクラゲ 干しいたけ キャベツ しょうが ④せん茶</p> <p>②あげめん ③でんぶん ④小麦粉 ③④さとう ③ごま油 ④無塩バター ③とりからスープ 中華スープ 酒 ソース しょうゆ 塩 こしょう ④ベーキングパウダー</p> <p>小学生 648 kcal 24.4 g 2.0 g 中学生 806 kcal 29.6 g 2.4 g</p> <p>豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類</p>

# 5月分給食予定献立表

鹿屋市立南部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

日(曜)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	きびなごはいわしの仲間、鹿児島県を代表する魚です。「きび」とは鹿児島弁で「帯」、「なご」は「小魚」のことを意味します。体に銀色の帯がある小魚であることから「きびなご」とよばれるようになりました。	「ピンパ」は、正しくは「ピンパブ」と発音するそうです。「ピン」は「混ぜる」、「パブ」は「ごはん」という意味で「混ぜごはん」のことです。韓国では、さじをよく混ぜてからいただきます。みなさんごはんの上に乗せて、たべてください。	今日のサラダの中には、アスパラガスが入っています。アスパラガスには、疲労回復に効果があるアスパラギン酸や、体の抵抗力を高め、若々しさを保つビタミンA・C・Eなどの栄養素が豊富に含まれています。	「カンユナツ」の原産地は、南アメリカ大陸北部や西インド諸島のあたりです。8～15メートルになる木の種子で、果肉はカシューナッツといわれています。今日は小魚といっしょによくかんでいただきます。	もずくは、他の海藻にくっついて成長することから「藻に付く」という意味で「藻付」と呼ばれるようになったといわれています。ぬるぬるとした食感は「フコイタン」といわれる食物せんいで、体内に侵入してきた細菌やウイルスをやっつけてくれます。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 ④きびなご	1群 ③ハム ④ぶた肉 たまご 2群 ①牛乳	1群 ③ぶた肉 白いんげん豆 2群 ①牛乳 脱脂粉乳	1群 ③ぶた肉 ③④大豆 2群 ①牛乳 ④煮干し ⑤脱脂粉乳	1群 ③豆腐 たまご ④とり肉 2群 ①牛乳 ③もずく
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③だいこん えのきたけ ごぼう 白菜(キムチ) しょうが	3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③たまねぎ もやし きくらげ ④大豆もやし 白菜(キムチ) しょうが にんにく	3群 ③ブロッコリー トマト にんじん ④アスパラガス 4群 ③たまねぎ マッシュルーム ④キャベツ もやし コーン レモン	3群 ③チンゲンサイ にんじん 4群 ③根深ねぎ たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ⑤レーズン	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③えのきたけ ④ごぼう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 6群 ③④油 ④ごま	5群 ②米 ③春雨 ④さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	5群 ②米 ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう 6群 ③マーガリン ④油	5群 ②コッパン ③クイツィオ ④⑤さとう 6群 ③ごま ③④⑤油 ④カンユナツ	5群 ②米 ③④でんぷん ④さとう 6群 ④油 ごま
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ みりん ④酒	③とりがらスープ 中華スープ 塩 こしょう ③④しょうゆ	③ビーフシチュウ チキンブイヨン ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン 塩 ③④こしょう ④しょうゆ 粒マスタード 米酢	③とりがらスープ トウバンジャン ③④しょうゆ 酒 ③⑤塩	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 塩 ④みりん
栄養価	小学生 611 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 753 kcal 31.3 g 3.2 g	小学生 582 kcal 24.7 g 2.5 g 中学生 717 kcal 30.2 g 3.6 g	小学生 576 kcal 21.7 g 2.2 g 中学生 714 kcal 25.8 g 2.7 g	小学生 609 kcal 28.3 g 2.3 g 中学生 730 kcal 34.6 g 3.2 g	小学生 625 kcal 24.9 g 1.9 g 中学生 757 kcal 30.1 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜	魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類	魚 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類

日(曜)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。赤く熟した栄養たっぷりのトマトを食べると健康で病気にならず、医者の仕事が無くなって困ってしまうという意味のことわざです。	鹿児島県は、お茶の生産量・栽培面積ともに、全国で第2位です。鹿児島県の温暖な気候は、お茶の栽培に向いています。私たちの住んでいる鹿屋市でもお茶の栽培が盛んです。今日は、お茶入りのふりかけを作ったので、ごはんといっしょに食べてください。	豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。材料はその名のとおり、豚肉とみそですが、給食では、香りのいい野菜やピーナツ、ごまなどを加えています。今日は、ごはんといっしょにおむすびにして食べてください。	さばは、日本の海に生息する魚で、春から夏にかけて北上し、秋から冬にかけては南下します。移動するときは、海の水面近くを群れて泳ぎます。日本では、昔からよく食べられてきた馴染みの深い魚です。	カレーの本場は、インドです。インドにはカレー粉はありません。それぞれの家庭でいろいろなスパイスを使って好みのカレーを作ります。日本のカレーのようにとろみはなく、さらさらとしています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ベーコン 2群 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂練乳	1群 ③とり肉 厚揚げ 2群 ①牛乳 ④ちりめんじゃこ 昆布	1群 ③たまご 豆腐 ④ぶた肉 大豆 みそ 2群 ①牛乳 ③わかめ ⑤のり	1群 ③とり肉 豆腐 ④さば みそ 2群 ①牛乳	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 小松菜 トマト 4群 ③たまねぎ しめじ にんにく ④みかん パイン もも	3群 ③にんじん ④小松菜 せん茶 4群 ③ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん ④にら 4群 ③たまねぎ えのきたけ ④ごぼう しょうが	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③だいこん えのきたけ 干しいたけ	3群 ③たまねぎ しめじ えだまめ ブルーン にんにく ④きゅうり キャベツ なつみかん 4群 ②米 ③じゃがいも ④さとう
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②コッパン ③スパゲティ ④ナタデココ リンゴゼリー 6群 ③④油 ④ごま	5群 ②米 ③じゃがいも さとう 6群 ③④油 ④ごま	5群 ②米 ③でんぷん ④くるざとう 6群 ④ピーナツ ごま 油	5群 ②米 ③じゃがいも でんぷん ④さとう 米粉 6群 ③ごま油	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ③④油
その他調味料	③ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう ゼラチン	③かつお節(だし) みりん 酒 ③④しょうゆ ④塩	③かつお節(だし) ③しょうゆ 塩 ③④酒 ④みりん	③かつお節・昆布(だし) 塩 ③しょうゆ ④みりん	③アレルゲンフリーカレー カレー粉 オールスパイス ワイン ケチャップ ソース ③④塩 こしょう ④米酢 しょうゆ
栄養価	小学生 674 kcal 21.7 g 2.2 g 中学生 826 kcal 25.9 g 2.6 g	小学生 588 kcal 25.9 g 2.3 g 中学生 724 kcal 31.5 g 3.0 g	小学生 622 kcal 28.3 g 2.4 g 中学生 755 kcal 34.6 g 3.1 g	小学生 655 kcal 29.8 g 2.0 g 中学生 759 kcal 33.2 g 2.6 g	小学生 609 kcal 20.5 g 2.0 g 中学生 752 kcal 24.6 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 果物	魚 乳製品 小魚 その他の野菜 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 緑黄色野菜 その他の野菜 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこと類 種実類

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願ひします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
1(水)	しそ味ひじき	給食センター	学校で処分	23(木)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分
2(木)	かしわもち	業者	学校で処分	27(月)	パテキャラメル	給食センター	学校で処分
16(木)	ヨーグルト	業者	業者回収	29(水)	おむすびころんちよ	給食センター	学校で処分
17(金)	皿うどん	業者	学校で処分	30(木)	ホイル焼きのホイル	給食センター	入ってきた食缶の中
	マドレーヌのカップ	給食センター	入ってきた食缶の中				