



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。

Table for the first week of the menu (Days 1-5). Includes a large introductory section 'てっだ お手伝いしてるかな?' with illustrations of children helping in the kitchen, and detailed menu items for each day with illustrations and nutritional information.

Table for the second week of the menu (Days 7-10). Includes a section '献立表の見かた' explaining how to read the menu, and detailed menu items for each day with illustrations and nutritional information.

Table for the third week of the menu (Days 13-17). Includes detailed menu items for each day with illustrations and nutritional information.

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	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年以上の歴史があります。	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「藻付く」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には「フコイダン」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。	「カシューナッツ」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、果肉はカシューアップルといわれます。今日は小魚といっしょによくかんでいただきます。	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。	「ピビンパ」は、正しくは「ピビンパブ」と発音するそうです。「ピビン」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、もごはんの上に乗せて、たべてくださいね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 厚揚げ 2群 ①牛乳 ④わかめ	1群 ③豆腐 たまご ④とり肉 2群 ①牛乳 ③もずく	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とり肉 2群 ①牛乳 ③脱脂粉乳 チーズ	1群 ③ハム ④ぶた肉 たまご 2群 ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③④にんじん 4群 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	3群 ③にんじん 葉ねぎ 4群 ③えのきたけ ④ごぼう	3群 ③チンゲンサイ にんじん 4群 ③根菜ねぎ 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 ③④にんじん 4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	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③でんぷん ③④さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま	5群 ②米 ③④でんぷん ④さとう 6群 ④油 ごま	5群 ②コッペパン ③クイツィオ ④⑤さとう 6群 ③ごま ③④⑤油 ④カシューナッツ	5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ③④油	5群 ②米 ③春雨 ④さとう 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③塩 中華スープ 酒 ③④しょうゆ ④米酢	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 塩 ④みりん	③とりがらスープ トウバンジャン ③④しょうゆ 酒 ③⑤塩	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	③とりがらスープ 中華スープ 塩 こしょう ③④しょうゆ
栄養価	小学生 577 kcal 23.1 g 2.4 g 中学生 711 kcal 28.0 g 3.1 g	小学生 625 kcal 24.9 g 1.9 g 中学生 771 kcal 30.3 g 2.6 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 609 kcal 20.5 g 2.0 g 中学生 752 kcal 24.6 g 2.6 g	小学生 582 kcal 24.7 g 2.5 g 中学生 717 kcal 30.2 g 3.6 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 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	魚 卵 豆製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜 いも類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこと類 種実類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 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	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、2000個ものマドレーヌを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ね。	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。	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。	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。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 イカ ちくわ ④たまご 2群 ①牛乳	1群 ③とり肉 豆腐 ④さば みそ 2群 ①牛乳	1群 ③④ベーコン 2群 ①牛乳 ④チーズ ⑤ヨーグルト	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ぶた肉 厚揚げ みそ 2群 ①牛乳 ④きびなご
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せん茶 4群 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	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にんじん トマト 小松菜 ④パセリ 4群 ③セロリ マッシュルーム キャベツ ③④たまねぎ ④コーン	3群 ③ごぼう だいこん こんにゃく 干しいたけ ④せん茶 4群 ③小松菜	3群 ③だいこん えのきたけ ごぼう 白菜(キムチ) しょうが 4群 ③にんじん 葉ねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②あげめん ③でんぷん ④小麦粉 ③④さとう 6群 ③ごま油 ④無塩バター	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コッペパン ③マカロニ ④じゃがいも 6群 ③オリーブオイル ④マーガリン(乳不使用)	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じゃがいも ④でんぷん さとう 6群 ③④油 ④ごま
その他調味料	③とりがらスープ 中華スープ 酒 ソース 塩 こしょう しょうゆ ④ベーキングパウダー	③かつお節・昆布(だし) 塩 ③しょうゆ ④みりん	③チキンアイオン 塩 ワイン しょうゆ ③④コンソメ こしょう	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) ③④しょうゆ みりん ④酒
栄養価	小学生 648 kcal 24.4 g 2.0 g 中学生 806 kcal 29.6 g 2.4 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 597 kcal 23.2 g 2.4 g 中学生 727 kcal 27.4 g 3.3 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 611 kcal 25.5 g 2.4 g 中学生 753 kcal 31.3 g 3.2 g
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	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 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 果物	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 その他の野菜

※ 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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
1(水)	かしわもち	業者	学校で処分	27(月)	皿うどん	業者	学校で処分
2(木)	しそ味ひじき	給食センター	学校で処分		マドレーヌのカップ	給食センター	入ってきた食缶の中
16(木)	おむすびころんちよ	給食センター	学校で処分	28(火)	ホイル焼きのホイル	給食センター	入ってきた食缶の中
17(金)	パテキャラメル	給食センター	学校で処分	29(水)	ヨーグルト	業者	業者回収
22(水)	レーズンクリーム	給食センター	学校で処分				