



5月分給食予定献立表

※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

| 日(曜) | 献立表の見かた | 食卓のおとも? | 1日(水) | 2日(木) | 3日(金) |
|--------------------|--|--|--|---|-----------------------------------|
| こんだてめい | <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p> | <p>ほくはスマホ 楽しいことをたくさん提案するよ</p> <p>だから食卓のおともはどう?</p> <p>いらない で、あ...</p> <p>おいしいね おいしいね!</p> <p>食事は単に食べるだけではなく、料理の見た目や香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。</p> | <p>⑤かしわもち ④三色そばろごはんの具</p> <p>②少なめ白ごはん ③さつおでん</p> <p>今日は、5月5日の端午の節句にちなんで「かしわもち」が登場します。かしわもちを包んでいる、かしわの葉は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながると思われる縁起の良い植物です。かしわの葉は、必ずして食べましょう。</p> | <p>⑤キャベツときゅうりのゆかり和え ④さわらの塩こじ焼き</p> <p>②白ごはん ③ぶた汁</p> <p>さわらは成長するにつれて名前が変わっていく「出世魚」です。さごしーやなぎーさわらと名前が変化していきます。味にくせがないので、さまざまな調理法で楽しむことができます。今日は、日本の伝統的な発酵調味料である、塩こじで味付けしました。</p> | <p>憲法記念日</p> <p>鳥のイラスト</p> |
| 今日の献立について | 今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。 | | | | |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | ③とり肉 ちくわ 厚揚げ ④ぶたひき肉 とうや豆腐 ⑤小豆 ①牛乳 | ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④さわら ①牛乳 | |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 緑黄色野菜 (色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類 | | ③さやいんげん にんじん ③たけのこ こんにやく ④枝豆 しょうが コーン にんにく | ③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ ③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ⑤キャベツ きゅうり | |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類 | | ②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤米粉 麦芽糖 ④ごま油 | ②米 ③じゃがいも ⑤さとう ③油 ⑤ごま | |
| その他調味料 | だしや調味料など | | ③かつお節(だし) ③④しよゆ 酒 みりん ③トウバンジャン (そら豆不使用) ⑤塩 | ③かつお節(だし) ④塩こじ ⑤塩 梅酢 | |
| 栄養価 | 小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g) (g) | | 小学生 632 kcal 28.2 g 1.6 g 中学生 786 kcal 34.6 g 2.2 g | 小学生 600 kcal 29.1 g 1.7 g 中学生 744 kcal 33.9 g 2.1 g | |
| 家庭でとってほしい食品 | 家庭でとりましょう | | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類 | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 | |

| 日(曜) | 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) |
|--------------------|--------------------|--|---|---|--|
| こんだてめい | <p>振替休日</p> | <p>④ぶた肉と野菜のキムチ炒め</p> <p>②白ごはん ③中華スープ</p> | <p>④はちみつレモンゼリーポンチ</p> <p>②白ごはん ③チキンカレー</p> | <p>④新じゃがいもととり肉の揚げ煮</p> <p>②白ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁</p> | <p>④こんにやくサラダ</p> <p>②白ごはん ③開花煮</p> |
| 今日の献立について | | キムチは、韓国の伝統的な漬物です。キムチ作りにかかせない唐辛子に含まれている、辛味成分、カプサイシンは代謝をあげる効果があり、美容にもいいといわれています。また、抵抗力をアップさせるとも言われているので風邪の予防にも効果的です。 | 給食のカレーには、カレー粉だけではなくウスターソースやトマトケチャップ、ブルーベリーシロなどを入れてまろやかに仕上げています。また、成長期に骨をつくり丈夫にしてほしいという思いからカルシウムが豊富なチーズやスキムミルクを入れているのも特徴の一つです。 | 豆腐は大豆から作られ、日本以外にも東アジアや東南アジアで昔から食べられています。大豆のいいしと栄養が凝縮されて、消化吸収されやすい状態になっています。 | 開花煮は、肉と玉ねぎをしょうゆやさとうで甘辛く煮て、卵とじた煮物です。明治期に食べられるようになった玉ねぎを使うので「文明開化」にちなんで「開化煮」と呼ばれるようになり、いつか「開化」が「開花」と表記さ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 | | ③ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ぶた肉 ①牛乳 | ③とり肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ | ③豆腐 油揚げ 麦みそ ④とり肉 ①牛乳 ③わかめ | ③がんとどき ぶた肉 さつまあげ 卵 ①牛乳 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | | ③チンゲン菜 ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ きくらげ にんにく ③④しょうが ④キャベツ はくさいキムチ | ③にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 ブルー ④パイン もも ナタデココ はちみつレモンゼリー(レモン果汁) | ③だいこん こんにやく 大豆もやし えのき ④しょうが ②米 ④じゃがいも さとう でんぷん | ③たけのこ しいたけ ③④玉ねぎ ④こんにやく キャベツ 枝豆 コーン |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | | ②米 ③春雨 でんぷん ④さとう ③油 ③④ごま油 | ②米 ③じゃがいも ④はちみつレモンゼリー(さとう はちみつ) ③油 | ②米 ④じゃがいも さとう でんぷん ④油 | ②米 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま油 ごま |
| その他調味料 | | ③とりガラスープ 中華だし ③④こしょう しょうゆ ④酒 みりん 塩 | ③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース | ③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 みりん | ③かつお節(だし) ③④しょうゆ ④こしょう 酢 塩 |
| 栄養価 | | 小学生 600 kcal 25.6 g 2.0 g 中学生 759 kcal 31.3 g 2.8 g | 小学生 649 kcal 22.3 g 1.9 g 中学生 824 kcal 27.2 g 2.5 g | 小学生 600 kcal 23.1 g 1.9 g 中学生 759 kcal 27.9 g 2.5 g | 小学生 616 kcal 25.2 g 1.9 g 中学生 785 kcal 30.9 g 2.5 g |
| 家庭でとってほしい食品 | | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類 | 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 |

| 日(曜) | 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) |
|--------------------|--|---|--|---|--|
| こんだてめい | ⑤きゅうりともやしのポン酢和え ④さばのホイル焼き ②白ごはん ③さわにわん | ④ひじきときくらげのつくだ煮 ②白ごはん ③こさんだけの煮物 | ⑤ブロッコリー ④ガーリックチキン ②コッパン ③ミネストローネ | ④ごま和え ②白ごはん ③ぶた肉のみそ煮 | ④とり肉のお茶め揚げ ②白ごはん ③もずくかきたま汁 |
| 今日の献立について | さわにわんは、漢字で「沢煮鮭」と書きます。「沢」には「沢山(たぐさの山)」という意味があります。千切した、たくさんの野菜やぶた肉、とり肉などの具材を使ってうすあじに仕上げた汁物です。野菜のうまみがだし汁にたけ、うすあじでもおいしく食べられます。 | きくらげは、きのこのなかまで、春から秋にかけて収穫されます。おなかの調子を整える食物せんいや、貧血の予防に効果的な鉄、骨の健康を保ってくれるビタミンDなどがふくまれています。 | ミネストローネは、イタリアの代表的な野菜スープです。イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。イタリアでは、日本のみそ汁のように毎日の食卓にだされる家庭料理として親しまれています。 | ごまは、仏教とともに日本に伝えられたと言われます。奈良時代には、ごまからしぼったごま油を料理に使っていました。ごまは、半分以上が脂質で、不飽和脂肪酸が豊富です。そのため、血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防に役立ちます。ごまの香りを楽しみましょう。 | 今日は、鹿屋産のお茶を使用した献立です。お茶の苦みのもとにはカフェインという成分です。眠気の原因となる物質のはたらきを抑える作用やアレルギー作用、偏頭痛解消作用、脂肪燃焼効果などがあるとされています。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③ぶた肉 ④さば みそ 2群 ①牛乳 | ③とり肉 厚揚げ さつまあげ ④こうや豆腐 かつお節 ①牛乳 ④ひじき | ③ベーコン ④とり肉 ①牛乳 | ③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 麦みそ ①牛乳 | ③豆腐 卵 ④とり肉 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 4群 ③たけのこ ごぼう しいたけ 根深ねぎ だいこん ⑤きゅうり もやし ポン酢(ゆず果汁) | ③こさんだけ こんにゃく ④きくらげ | ③にんじん トマト ④パセリ ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ 枝豆 にんにく | ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれんそう ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④もやし キャベツ | ③にんじん 葉ねぎ ④せん茶 ③玉ねぎ えのき ④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 ④さとう 米粉 6群 ③ごま油 | ②米 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま | ②コッパン ③マカロニ じゃがいも ③⑤さとう ③④オリーブオイル ⑤油 | ②米 ③黒ごとう さといも ④さとう ③油 ④ごま | ②米 ③④でんぷん ④油 |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) しょうゆ 酒 ④みりん ⑤ポン酢(かつお節エキス) | ③かつお節(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④酢 | ③ワイン コンソメ とりガラスープ ④塩 こしょう ④ガーリックパウダー ⑤しょうゆ 酢 | ③しょうちゅう ③④しょうゆ ④みりん 酢 | ③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④塩 |
| 栄養価 | 小学生 626 kcal 27.9 g 1.8 g 中学生 755 kcal 31.7 g 2.0 g | 小学生 602 kcal 25.6 g 2.0 g 中学生 763 kcal 31.7 g 2.5 g | 小学生 615 kcal 26.8 g 2.4 g 中学生 750 kcal 31.8 g 3.1 g | 小学生 600 kcal 25.8 g 2.3 g 中学生 762 kcal 31.7 g 2.8 g | 小学生 600 kcal 25.9 g 2.1 g 中学生 761 kcal 32.0 g 2.6 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 卵 豆 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 果物 油類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類 | 魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類 |

| 日(曜) | 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
|--------------------|--|--|--|--|---|
| こんだてめい | ④春雨と野菜のナムル ②白ごはん ③中華どんぶりの具 | ④五目きんぴら ②わかめごはん ③豆まめみそ汁 | ④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ③アスパラガスのクリームシチュー ②コッパン | ⑥きざみのり ④鶏飯の具 ⑤春巻き ②白ごはん ③鶏飯の汁 | ④かつおみそ ②少なめ白ごはん ③肉うどん |
| 今日の献立について | ナムルは、韓国の家庭料理です。野菜や山菜をゆでたものを調味料で和えて作ります。韓国では、食事のおかずとしてかかせないもので、常備菜として冷蔵庫に保存されているそうです。今日は、小松菜、大豆もやし、にんじん、コーンなどの野菜と春雨を使って作りました。 | きんぴらは、日本の総業の一つで、細切りにした野菜をさとうやしょうゆで甘辛く炒めたものです。きんぴらごぼうが知られていますが、給食はごぼうの他に、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなどたくさんの具材を使います。 | アスパラガスには、緑色のものと白色のものがあります。今日のシチューには緑色のアスパラガスを使います。緑色のアスパラガスは、春から夏にかけて旬を迎える野菜で、日本には江戸時代に伝わりました。ビタミンAやビタミンなどのビタミン類や体の疲れをとってくれるアスパラギン酸が含まれています。 | 今日は、みなさんの大好きな郷土料理、鶏飯の登場です。鶏飯の具に使っているつぼ漬けは、杵(きね)でついた干し大根をつぼに塩漬けしてから、しょうゆなどの調味料で味付けした南九州の伝統的な漬物です。歯ごたえを楽しんで食べましょう。 | かつおみそは、かつお節とみそを合わせ、甘辛い味付けにしたおかずです。鹿児島に古くから伝わる常備菜です。給食では、生のかつおに一度だけ火を入れ、くんせいにした、かつおなまり節を使って、しっとりとした食感にしました。ごはんと一緒に食べてください。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③ぶた肉 2群 ①牛乳 | ③豆腐 厚揚げ 大豆 豆乳 麦みそ ③④油揚げ ④ぶた肉 ①牛乳 ②③わかめ | ③とり肉 ベーコン ④ぶた肉 とり肉 ①③牛乳 ③チーズ | ③ささみ 錦糸卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ⑥のり | ③ぶた肉 かまぼこ ④なまり節 茶うけみそ 麦みそ ①牛乳 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③チンゲン菜 ③④にんじん ④小松菜 4群 ③玉ねぎ ほうさい たけのこ きくらげ しょうが ④大豆もやし コーン | ③葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③玉ねぎ えのき ④ごぼう こんにゃく | ③にんじん アスパラガス パセリ ③しめじ ③④玉ねぎ ⑤キャベツ | ③根深ねぎ ④つぼ漬け ⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが | ③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ しいたけ ③④ごぼう ④しょうが |
| 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 ④春雨 6群 ③④ごま油 ④ごま | ②米 水あめ ④さとう ④油 ごま | ②コッパン ③じゃがいも ④でんぷん ③マーガリン(乳ぬき) ④豚脂 加工油脂 | ②米 ④⑤さとう ⑤でんぷん 春雨 小麦粉 米粉 粉あめ ④⑤油 ⑤豚脂 | ②米 ③うどん ③④さとう ③④油 ④ごま油 ごま |
| その他調味料 | ③酒 中華だし 塩 ③④しょうゆ ④酢 | ②塩 昆布エキス ③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒 | ②米粉 豆乳 ホウダイトル とりガラスープ コンソメ こしょう ③④ワイン 塩 ④アルガンオイル ハヤシロウ ケチャップ チキソブ | ③とりガラスープ みりん ③④酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩 | ③しょうゆ かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④酒 ④みりん |
| 栄養価 | 小学生 600 kcal 25.8 g 2.0 g 中学生 760 kcal 31.7 g 2.5 g | 小学生 614 kcal 26.1 g 2.6 g 中学生 779 kcal 32.0 g 3.4 g | 小学生 604 kcal 28.1 g 2.3 g 中学生 762 kcal 35.2 g 2.8 g | 小学生 643 kcal 20.9 g 2.4 g 中学生 782 kcal 24.9 g 3.1 g | 小学生 612 kcal 28.5 g 2.4 g 中学生 774 kcal 35.3 g 2.9 g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 小魚 海そう 果物 いも類 | 魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類 | 魚 豆 乳製品 小魚 果物 種実類 | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 |

※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いします。)

| 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 | 23(木) | 一食きざみのり | 給食センター | 学校 |



| 日(曜) | 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | 31日(金) |
|--------------------|---|--|--|---|--|
| こんだてめい | ① ④春雨の中華炒め ②白ごはん ③家常豆腐 | ① ④かつおのごまソース ②白ごはん ③のっぺい汁 | ① ④ツナとごぼうのソテー ②コッパン ③ナポリタンスパゲティ | ① ④ガバオライスの具 ②白ごはん ③ふわふわ卵スープ | ① ④切り干し大根の甘酢和え ③新じゃがいも ②白ごはん のカレーそばろ煮 |
| 今日の献立について | 家常(ジャンジャン)豆腐は、中国の家庭料理です。「家常」とは、いつも家にあるという意味で、玉ねぎやにんじんなどの野菜と家にある豆腐を使って作る料理のため、この名前がついたとされています。給食では、豆腐で作った厚揚げと玉ねぎ、にんじん、たけのこ、にらなどの野菜で作ります。 | 「目に青葉、山ほととぎす、初がつお」という俳句は、青葉、ほととぎす、初がつおと季節が3つも入り、初夏の新鮮さを五感で伝えています。初夏の味覚かつおには、体をつくったり負傷を防止したりするたんぱく質や鉄が豊富に含まれています。 | ごぼうに含まれる栄養素といえば、食物せんいですが、食物せんいは、腸の調子をとのえ、便秘の改善効果があります。その他、様々な生活習慣病の予防に効果が期待できます。 | ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんのせたタイ料理です。ガバオとは、ホーリーバジルというハーブのことです。タイでは、オイスターソースやナンプラー、ガバオを使って味付けします。給食では、ふたひき肉と玉ねぎ、ピーマン、たけのこの野菜を炒め、食べやすいように、しょうゆやウスターソースで味付けしました。 | 切干大根は、大根を細切りして天日(てんび)に干したものです。乾燥にすることで生の時よりも保存性が増します。また、天日干しにすることで、うま味も栄養価も上がります。乾燥には、食べ物を大事にするという昔の人たちの知恵が凝縮されています。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ④ぶた肉 2群 ①牛乳 | ③豆腐 油揚げ ④かつお ①牛乳 | ③ウインナー どり肉 ④まぐろフレーク ①牛乳 ③チーズ スキムミルク | ③とり肉 卵 ④ぶたひき肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ | ③ぶたひき肉 大豆 ちくわ ①牛乳 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③にら ③④にんじん ④小松菜 4群 ③玉ねぎ たけのこしいたけ ③④しょうが にんにく ④根深ねぎ | ③にんじん 葉ねぎ ④赤パプリカ ピーマン ③ごぼう こんにゃく | ③ピーマン にんじん トマト ③玉ねぎ しめじ にんにくしょうが ④ごぼう コーン 枝豆 | ③にんじん トマト ほうれんそう ④ピーマン 赤ピーマン ③コーン ③④玉ねぎ ④たけのこ にんにく | ③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ こんにゃくしょうが ④切干大根 きゅうり |
| 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 ④春雨 6群 ③油 ③④ごま油 | ②米 ③里芋 ③④でんぷん ④さとう ④油 ごま | ②コッパン ③スパゲッティ ③オリブオイル ③④油 | ②米 ③パン粉 ④さとう ③④油 | ②米 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう ④ごま |
| その他調味料 | ③トウバンジャン(そら豆不使用) ③しょうゆ みりん ケチャップ ③④しょうゆ ④酒 | ③かつお節・昆布(だし) 塩 ③④みりん しょうゆ | ③塩 ケチャップ ウスターソース ゼラチン ③しょうゆ コンソメ ④酒 みりん しょうゆ ノンエッグマヨネーズ | ③とりガラスープ ③④塩 ③しょうゆ ④酒 ④しょうゆ ウスターソース | ③カレー粉 みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢 |
| 栄養価 | 小学生 638 kcal 26.8 g 1.9g 中学生 806 kcal 33.1 g 2.2g | 小学生 600 kcal 26.4 g 2.1g 中学生 762 kcal 32.7 g 2.7g | 小学生 685 kcal 29.1 g 2.4g 中学生 851 kcal 35.5 g 3.2g | 小学生 600 kcal 28.5 g 2.1g 中学生 760 kcal 35.5 g 2.5g | 小学生 600 kcal 25.1 g 2.0g 中学生 758 kcal 30.9 g 2.4g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類 | 肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 その他の野菜 | 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類 | 魚 豆製品 小魚 海そう きのこと類 いも類 種実類 | 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこと類 油類 |

食育だより



マナーに気をつけて食事をしよう!

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント

| | | | |
|-------------|------------------|-------------------|--------------|
| いすに深く座る | 背もたれに寄りかからない | 机と体はこぶし1つ分あける | 両足を床につける |
|-------------|------------------|-------------------|--------------|



和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。

茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

