



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場合があります。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	1日(月)	2日(火)	献立表の見かた	3日(水)	5日(金)		
こんだてめい	⑤かしわもち ④かつお腹皮のかば焼き風 ②白ごはん ③美だくさん すまし汁	④ココロサラダ ②白ごはん ③春野菜のポトフ	④ ① ② ③ 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。	憲法記念日 ごはんつぶものこさず食べましょう ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう	こどもの日 「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。		
今日の献立について	魚の脂(あぶら)には血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を含んでいます。そしてかつおには血を作る材料の鉄も多く、身の真ん中にある血合(ちあい)に特に多く含まれています。	今日のポトフには、春野菜としてキャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、アスパラガスを使っています。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」という栄養素が多く含まれています。今日はポトフで春野菜を味わってみましょう。	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。	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ 油あげ 2群 ④かつお ⑤あずき ①牛乳	③ウインナー ④だいず ひよこ豆 ①牛乳	緑黄色野菜(色のこい野菜)	4日(木) みどりの日 ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう	「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。		
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ごぼう ごんにやく ④しょうが	③にんじん アスパラガス ③玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく ④きゅうり コーン えだまめ	その他の野菜・果物・きのこ類	ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう	「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。		
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③里いも でんぶん ④⑤さとう ⑤米粉 6群 ④油 ごま	②米 ③じゃがいも ③油 ④ごまドレッシング	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類	ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう	「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。		
その他調味料	③かつお節・昆布(だし) ③④しょうゆ みりん ③⑤塩	③ワイン しょうゆ 塩 こしょう ローリエ とりがらすープ	だしや調味料など	ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう	「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。		
栄養価	小学生 681 kcal 25.8 g 1.7g 中学生 812 kcal 31.1 g 2.2g	小学生 658 kcal 20.6 g 1.5g 中学生 800 kcal 24.6 g 1.8g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)	小学生 625 kcal 19.9 g 1.8g 中学生 755 kcal 23.4 g 2.4g		
家庭でとってほしい食品	卵 小魚 乳製品 海そう その他の野菜 きのこと果物	魚 卵 豆腐 小魚 乳製品 海そう 果物 種実	家庭でとりましょう	魚 豆製品 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実	卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実		
日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)		
こんだてめい	④だいず田作り ②少なめ白ごはん ③わかめうどん	④ピーナッツあえ ②白ごはん ③カレー肉じゃが	④とり肉の甘辛煮(あまからに) ②白ごはん ③かきたま汁	④チリコンカン ②食パン ③春野菜のシチュー	④ツナごぼういため ②白ごはん ③美だくさん みそ汁		
今日の献立について	大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み生活習慣病予防によいとされています。	カリウムには、とりすぎた塩分を体外に出す働きがあります。じゃがいもはこれのカリウムが豊富で、「カリウムの玉様」とも言われます。体の余分な水分を外に出してくれるはたらきもあって、むくみの改善が期待できます。	成長期は、鉄の必要量が多いため、不足しがちです。鉄が不足すると、貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすです。今日はとりレバーを油で揚げて甘辛いたれと和えています。	今の時期が旬のたけのこ今日はシチューに入れてみました。たけのこを切ったときに切り口についている白い粉のようなものは、チロシというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。	給食には毎日牛乳がつきます。なぜかという日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているからです。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果がでています。給食に出る牛乳は成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。		
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 油あげ ④だいず 2群 ①牛乳 ③わかめ ④煮干し	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③たまご ④とうふ ④とりレバー とり肉 ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 ベーコン ④ぶた肉 だいず ①③牛乳 ③チーズ	③厚揚げ みそ ④まぐろ油つけ ①牛乳 ③わかめ		
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 4群 ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④キャベツ きゅうり	③さやいんげん ③④にんじん ③玉ねぎ 糸こんにやく ④キャベツ きゅうり	③葉ねぎ にんじん ④にら ③えのきたけ しょうが にんにく	③にんじん ③④パセリ ③キャベツ セロリ たけのこ しめじ ③④玉ねぎ ④にんにく	③にんじん 葉ねぎ ④パセリ ③えのきたけ キャベツ もやし ④ごぼう コーン		
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ④さとう 6群 ③④油 ④ごま	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④ピーナッツ	②米 ③④でんぶん ④さとう ④油 ごま	②食パン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう ③マーガリン ③④油	②米 ④油 マヨネーズ(乳・卵除去)		
その他調味料	③酒 かつお節・昆布(だし) セラチン ③④しょうゆ みりん	③カレー粉 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ 酒 ④トウバンジャン	③チキンブイヨン ③④塩 こしょう ④ケチャップ ソース ワイン チリパウダー	③煮干し(だし) ④酒 みりん しょうゆ		
栄養価	小学生 650 kcal 28.6 g 1.9g 中学生 799 kcal 35.2 g 2.7g	小学生 646 kcal 24.6 g 1.4g 中学生 785 kcal 29.7 g 1.9g	小学生 658 kcal 27.7 g 2.1g 中学生 801 kcal 33.5 g 2.7g	小学生 623 kcal 31.1 g 2.5g 中学生 807 kcal 39.4 g 3.6g	小学生 625 kcal 19.9 g 1.8g 中学生 755 kcal 23.4 g 2.4g		
家庭でとってほしい食品	魚 卵 乳製品 その他の野菜 果物	魚 卵 豆 小魚 乳製品 海そう	魚 豆 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも	魚 豆製品 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実	卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実		
※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。(換取をよろしく願います。)							
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(月)	かしわもち	給食センター	学校で処分	29(月)	アーモンドカル(中学校のみ)	給食センター	学校で処分
16(火)	チーズ(中学校のみ)	給食センター	"	30(火)	レーズンクリーム	"	"
26(金)	ヨーグルト	業者	"	"	魚の茶パン粉焼きのカップ	入ってきた食缶に重ねて入れてください	"

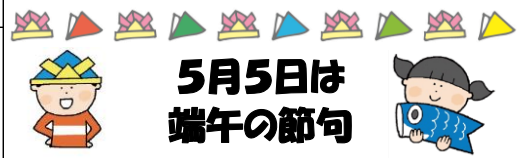
※ごみはできるだけ小さくまとめるようにしてください。



日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	④マカロニサラダ ②白ごはん ③ミートボールのケチャップ煮	⑤チーズ(中のみ) ④ぶた肉と野菜のキムチいため ②白ごはん ③黄花湯(ホワイホウタン)	④キャバツのあえもの ②白ごはん ③筑前煮(ちくぜん)	④野菜ソテー ②コッパパン ③たけのこのクリームスパゲッティ	⑤きゅうりのごんぶあえ ④いわし開きサワサワ揚げ ②白ごはん ③さつまい
今日の献立について	ビタミンはキャバツから発見されたビタミンで、キャバツともいわれています。いんだ胃粘膜組織の修復や、胃液の過剰分泌を抑える働きがあるため、胃腸薬に配合されています。キャバツのほか、レタスや牛乳にも多く含まれています。	卵にはたんぱく質だけでなく、カルシウム、鉄分が豊富で、ビタミンCを除くほぼ全ての栄養素が含まれています。人の体内で作ることができない8種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいる大切な食品です。1日1個は食べほしいですね。	れんごんの主な栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンや食物繊維なども多く含んでいます。れんごんは断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜として祝いに使われてきました。	給食によく登場するコッパパンの生みの親は「田辺玄平」という人物です。「田辺玄平」はアメリカで学んだパン作りの技術を日本に広めた第一人者です。給食によく出てくる料理や食材の歴史を調べてみると楽しいですよ。	いわしは、ほかの魚に食べられ、水揚げしてもすぐに弱ることから、漢字では「魚」へんに「弱」と書いて「弱」と書きます。弱い魚のため、海の中ではおそくく敵から身を守るために群れをつくって回避しています。ちなみにしらすが大きないわしになりますよ。
おもに体を つくるものに なる食品	1群 ③肉たんご(とり肉) 2群 ①牛乳	1群 ③とり肉 たまご とうふ ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ⑤チーズ(中のみ)	1群 ③とり肉 厚揚げ ちくわ 2群 ①牛乳	1群 ③ベーコン 2群 ①牛乳 ③チーズ	1群 ③とり肉 油揚げ みそ ④いわし 2群 ①牛乳 ⑤塩こんぶ
おもに体の 調子を整え るものに なる食品	3群 ③プロコリヤ ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④キャバツ きゅうり レモン	3群 ③ほうれん草 ③④にんじん ④にら 4群 ③えのきたけ ④キャバツ はくさいキムチ しょうが	3群 ③ごんややく ごぼう れんごん しいたけ ④キャバツ きゅうり もやし コーン 4群 ③ごんややく ③④にんじん	3群 ③たけのこ しめじ にんにく 玉ねぎ ③④キャバツ コーン 4群 ③コッパパン ③スパゲッティ	3群 ③にんじん 葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③大根 ごんにやく ごぼう ⑤きゅうり ③④キャバツ
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 ③④さとう ④マカロニ 6群 ③油 ④ごま マヨネーズ(乳・卵除去)	5群 ②米 ③はるさめ でんぷん ④さとう 6群 ③④油 ごま油	5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ③油 ④ごま ごま油	5群 ③コッパパン ③スパゲッティ 6群 ③オリーブオイル 生クリーム ④油	5群 ②米 ③じゃがいも ④パン粉 小麦粉 でんぷん 6群 ④油
その他 調味料	③ケチャップ チキンソテー ソンマ とんかつソース	③とりからスープ 酒 ④しょうゆ 塩 こしょう ④みりん	③みりん ③④しょうゆ ④酢	③ワイン 塩 セラチン ③④コンソメ こしょう	③かつお節(だし) みりん ④塩
栄養価	小学生 679 kcal 20.5 g 1.4 g 中学生 827 kcal 24.5 g 1.7 g	小学生 601 kcal 24.7 g 2.0 g 中学生 774 kcal 32.5 g 3.3 g	小学生 650 kcal 24.6 g 2.1 g 中学生 787 kcal 29.9 g 2.6 g	小学生 650 kcal 24.5 g 2.0 g 中学生 801 kcal 29.7 g 2.6 g	小学生 668 kcal 23.8 g 1.8 g 中学生 784 kcal 26.9 g 2.2 g
家庭でとっ てほしい食品	魚 卵 豆・豆製品 小魚 乳製品 海そう きのこと	魚 豆製品 小魚 乳製品(小のみ) 海そう 果物 いも 種実	魚 卵 豆 小魚 乳製品 海そう 果物	魚 卵 豆・豆製品 小魚 海そう 果物 いも 種実	卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 きのこと 果物 種実

日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	④ピピンバの具 ②白ごはん ③肉だんごスープ	④フルーツクックス ②白ごはん ③チキンカレー	④海藻(かいそう)の佃煮(つくだに) ②麦ごはん ③さつまいおでん	④はるまき ②コッパパン ③焼きビーフン	⑤ヨーグルト ④高野豆腐入り そぼろ丼(どん)の具 ②白ごはん ③キャバツのみそ汁
今日の献立について	今日の肉だんごスープに入っているチンゲン菜は、カルシウムや鉄、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。β-カロテンは、油と一緒にとると吸収率がアップするので、油で炒めるのもおすすめです。	カレー粉が日本に入ってきたのは、明治時代で、昭和に入るとカレーライスとして私たちの食卓によく登場するようになりました。そして今ではカレーは給食の人気メニューの一つになっています。今日はチキンカレーです。よくかんで食べてください。	くろみは、もともと古くから食べられていたナッツと言われ、日本でも縄文時代からクッキーのようにして保存食として食べられていたようです。質の良い脂質が含まれます。よくかんで食べましょう。	ピーマンの香りはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞(しんきんこうそく)や脳梗塞(のうこうそく)の予防に役立つといわれています。	高野豆腐は、昔、高野山というところにある寺の小僧さんが冬に豆腐を外に置き忘れてしまいい凍らせてしまったことから始まっているというのが、医者の一説です。今日はそぼろごはんの具として入れてあります。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肉だんご(とり肉) ④ぶた肉 たまご 2群 ①牛乳	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 ③チーズ	1群 ③とり肉 ちくわ うすたまご 厚揚げ 2群 ①牛乳 ③こんぶ ④ひじき きわかめ	1群 ③④ぶた肉 2群 ①牛乳	1群 ③厚揚げ とうふ みそ ④ぶた肉 こうやとうふ 2群 ①牛乳 ⑤ヨーグルト
おもに体の 調子を整え るものに なる食品	3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③しいたけ はくさい 玉ねぎ ③④しょうが にんにく ④はくさいキムチ じゃがいも	3群 ③玉ねぎ えだまめ にんにく りんご ④みかん缶 バイン缶 もも缶 4群 ③つわぶき ごんにやく えだまめ	3群 ③つわぶき ごんにやく えだまめ 4群 ②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま くるみ ごま油	3群 ③しいたけ もやし ④キャバツ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ④きくらげ 4群 ②コッパパン ③ビーフン ④でんぷん 小麦粉 はるさめ さとう ③ごま油 ごま ④豚脂 ③④油	3群 ③キャバツ えのきたけ もやし ④しいたけ えだまめ 4群 ②米 ④さとう
おもにエネ ルギーの もとになる 食品	5群 ②米 ③はるさめ ③④さとう ③④油 6群 ③④ごま油 ④ごま 油	5群 ②米 ③じゃがいも ④なたデコ さとう 6群 ③油	5群 ②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう 6群 ④ごま くるみ ごま油	5群 ③コッパパン ③ビーフン 6群 ④でんぷん 小麦粉 はるさめ さとう ③ごま油 ごま ④豚脂 ③④油	5群 ②米 ④さとう 6群 ④油
その他 調味料	③チキンソテー 酒 ③④しょうゆ	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ワイン	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④米酢	③中華だし ソース 酒 ③④しょうゆ こしょう ④チキンソムメ	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン
栄養価	小学生 624 kcal 26.7 g 2.7 g 中学生 760 kcal 32.8 g 3.3 g	小学生 682 kcal 20.4 g 1.7 g 中学生 831 kcal 24.1 g 2.2 g	小学生 660 kcal 25.7 g 2.0 g 中学生 784 kcal 29.7 g 2.6 g	小学生 648 kcal 22.7 g 2.5 g 中学生 757 kcal 26.9 g 2.9 g	小学生 654 kcal 28.9 g 2.3 g 中学生 806 kcal 35.5 g 2.8 g
家庭でとっ てほしい食品	魚 豆・豆製品 小魚 乳製品 海そう 果物	魚 卵 豆・豆製品 小魚 海そう 種実 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこと	魚 豆 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこと 果物	魚 卵 豆・豆製品 小魚 乳製品 海そう 果物 いも	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも 種実

日(曜)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
こんだてめい	⑤アーモンド(中のみ) ④切干大根の甘酢あえ ②白ごはん ③じゃがいものそぼろ煮	⑥レーズン ⑤ミントマ クリーム ④魚の茶パン粉焼き ②コッパパン ③ピンス卵スープ	④かみかみナムル ②麦ごはん ちゅうか煮
今日の献立について	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長期保存ができませんが、乾燥させることで長期保存もでき、甘みも増しておいしくなります。栄養やまみがかゆつとつまっているだけでなく、昔の人の知恵も詰まった食材です。よくかんで食べましょう。	ミントマは、小さな美に栄養が詰まっています。トマトとミントマをくらべると、ミントマの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。	給食の麦ごはんは、白米に対し一割の麦を混ぜて炊いています。麦は食物せんいも多く含んでいるので、白ごはんの時より約2倍の食物せんいをとることができます。便秘や生活習慣病の予防に効果があります。
おもに体を つくるものに なる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ 2群 ①牛乳 ⑤煮干し	1群 ③ベーコン たまご たいす ひよこ豆 ④ホキ 2群 ①牛乳 ⑥全粉乳 脱脂粉乳	1群 ③ぶた肉 とうふ いか ④だいず 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 ③さやいんげん ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ ごんにやく しいたけ ④干し大根 きゅうり	3群 ③にんじん 小松菜 ④せん茶 ⑤ミントマ 4群 ③玉ねぎ キャバツ ⑥レーズン	3群 ③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③キャバツ しいたけ きらび えだまめ ④にんにく しょうが ④だいずもやし
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 でんぷん ③④⑤さとう 6群 ③油 ④⑤ごま ⑤アーモンド	5群 ②コッパパン ③じゃがいも ④パン粉 ⑥さとう 6群 ③⑥油 ④オリーブオイル	5群 ②米 麦 ③でんぷん ③④さとう 6群 ④ごま油 ④ごま
その他 調味料	③みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④米酢	③とりからスープ しょうゆ ④塩 こしょう ④ワイン ガーリックパウダー	③酒 とりからスープ こしょう ③④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 626 kcal 22.6 g 1.7 g 中学生 793 kcal 29.4 g 2.1 g	小学生 630 kcal 29.4 g 2.2 g 中学生 747 kcal 35.3 g 2.8 g	小学生 647 kcal 30.4 g 2.3 g 中学生 786 kcal 37.2 g 2.9 g
家庭でとっ てほしい食品	魚 卵 豆 海そう 果物	豆製品 小魚 海そう その他の野菜 きのこと 種実	魚 卵 小魚 乳製品 海そう 果物 いも



端午の節句は、もともとは古代中国の厄よけの行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。昔は、5月は「悪月」や「物忌み月」などといわれて病気になる人も多かったといわれています。そのため、しょうぶ湯に入ったり、ちまきなどを食べたりして、病除け(やまいよけ)や邪気(じゃき)をはらっていました。なぜ、しょうぶ湯に入るのか、なぜちまきを食べて邪気をはらえるのか等、端午の節句について調べてみるのもいいですね。

