



5月分給食予定献立表



鹿屋市立北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)	2日(月)	献立表の見かた	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
こんだてめい						
今日の献立について	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、初がつおと季語が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、体をつくり貧血を防いだりするたんぱく質や鉄が豊富に含まれています。	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	みどりの日	こどもの日	高野豆腐は、現在は工場生産されていますが、昔は冬の寒い時期に屋外に干して凍らせて水分を抜く作業を繰り返し、天日干しにして作られていました。名前の由来は、高野山の僧侶たちによって作られたからとも言われています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ 油揚げ ④かつお 2群 ①牛乳	魚・肉・卵・豆・乳製品	④かつお	④かつお	④かつお	③卵 とり肉 高野豆腐
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赤パプリカ ビーマン 4群 ③ごぼう こんにゃく	緑黄色野菜(色のこい野菜)	①牛乳	①牛乳	①牛乳	①牛乳
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③里いも でんぷん ④さとう 6群 ④油 ごま	こく類・いも類・さとう	③にんじん 小松菜 ④赤パプリカ ビーマン ③ごぼう こんにゃく	③にんじん 小松菜 ④赤パプリカ ビーマン ③ごぼう こんにゃく	③にんじん 小松菜 ④赤パプリカ ビーマン ③ごぼう こんにゃく	③さやえんどう ③④にんじん ④ほうれん草 ③キャベツ 玉ねぎ しいたけ ④もやし コーン レモン果汁
その他調味料	③塩 かつお節・こんぶ(だし) ③④しょうゆ みりん	だしや調味料など	②米 ③里いも でんぷん ④さとう ④油 ごま	②米 ③里いも でんぷん ④さとう ④油 ごま	②米 ③里いも でんぷん ④さとう ④油 ごま	②米 ③④さとう ③油 ④ごま ごま油 ③酒 みりん 塩 こしょう ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 628 kcal 26.5 g 2.1 g 中学生 799 kcal 32.8 g 2.7 g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)	小学生 628 kcal 26.5 g 2.1 g 中学生 799 kcal 32.8 g 2.7 g	小学生 628 kcal 26.5 g 2.1 g 中学生 799 kcal 32.8 g 2.7 g	小学生 628 kcal 26.5 g 2.1 g 中学生 799 kcal 32.8 g 2.7 g	小学生 632 kcal 27.3 g 2.0 g 中学生 799 kcal 33.7 g 2.6 g
家庭でとってほしい食品	肉 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 その他の野菜 果物 きのご類	家庭でとりましょう	肉 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 その他の野菜 果物 きのご類	肉 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 その他の野菜 果物 きのご類	肉 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 その他の野菜 果物 きのご類	魚 乳製品 豆 小魚 海そう いも類 果物

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。

菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

日(曜)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	給食のカレーには、カレー粉だけではなくスターソースやトマトケチャップ、ブルーンジュレ、チーズなどを入れて美味しく仕上げられています。また、成長期に骨をつくり丈夫にしたいという思いからカルシウムが豊富なスキムミルクを入れているのも特徴の一つです。	小魚と大豆のごまがらめは、かみこたえのある料理です。よくかんで食べることで、味もよくわかります。また、だ液もたくさん出て、消化しやすくなり胃への負担が減ります。そして、あの動きが脳を刺激し血流量が増すことで脳が活性化されるといわれています。	給食では毎日登場するにんじんですが、ほろ酔い存在。でも今日は主役です。にんじんのオレンジ色はカロテンという成分で、体内でビタミンAに変わり、ひよや粘膜を丈夫にしたり、視力を維持したり、がんを予防したり、免疫力を強化したり、健康を保つために重要な働きをしています。	さつまい汁は鹿児島県の郷土料理です。江戸時代には、薩摩武士たちが土風高揚のため、にわとり同士を戦わせる闘鶏を盛んに起こっていました。その際に負けた鶏をその場で野菜と一緒に煮込んで食べたのがはまりだといわれています。	パンは、両端がパンの先のような形をした筒状のバスタです。表面には細かい溝があり、ソースがからみやすくなっています。今日のミニトーストには、豚ミンチの他に粒状の高野豆腐も入っていますが見つかりますか？大豆のたんぱく質や鉄、カルシウムをしっかりとってほしいです。
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スキムミルク チーズ	③ぶたひき肉 厚揚げ ④大豆	③とり肉 ベーコン 豆乳	③とり肉 厚揚げ 小麦	③ぶたひき肉 高野豆腐
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にんにく 玉ねぎ 枝豆 ブルーン ④みかん パイン もも りんご	①牛乳 ④煮干し	①③牛乳 ③チーズ スキムミルク ③にんじん パセリ ④赤パプリカ	①牛乳 ④きびなご ③にんじん	①牛乳 ③チーズ 生クリーム ④きわかめ こんぶ 白とさか 赤とさか わかめ ③トマト パセリ ③④にんじん
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 6群 ③油	②米 麦 ③じゃがいも でんぷん ③④さとう	②コッパパン ③じゃがいも 米粉 ④さとう	②米 ③じゃがいも ④小麦粉 でんぷん	②食パン ③パン ④さとう
その他調味料	③カレー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーブレイク ソース ケチャップ	③酒 かつお節(だし) ③④みりん しょうゆ	③ワイン コンソメ チキンブイヨン ③④塩 こしょう ④酢	③煮干し(だし) ③④みりん ④しょうゆ	③ワイン ケチャップ ソース 塩 ゼラチン ③④こしょう ④しょうゆ 酢
栄養価	小学生 715 kcal 25.1 g 1.9 g 中学生 908 kcal 31.1 g 2.3 g	小学生 647 kcal 29.4 g 1.5 g 中学生 818 kcal 36.2 g 1.8 g	小学生 588 kcal 25.6 g 2.0 g 中学生 715 kcal 31.1 g 2.7 g	小学生 661 kcal 25.9 g 1.7 g 中学生 840 kcal 31.9 g 2.1 g	小学生 634 kcal 28.2 g 2.3 g 中学生 819 kcal 35.3 g 3.1 g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 海そう 小魚 緑黄色野菜 きのご類 種実類	魚 卵 海そう 乳製品 果物 その他の野菜	魚 卵 小魚 豆 海そう きのご類 果物 種実類	卵 乳製品 豆 海そう 緑黄色野菜 きのご類 果物 種実類	魚 卵 豆 小魚 きのご類 種実類 果物 いも類

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	⑤ベビーチーズ(中学校のみ) ① ④豚肉と野菜のキムチ炒め ②白ごはん ③スーミータン	④チキンドリアの具 ②チキンライス ③ジュリアンスープ	④ちくわのお茶揚げ ②コッパン ③ピリ辛フー	④鹿屋茶入りそばろ ②麦ごはん ③さつきおでん	④ココロサラダ ②コッパン ③春野菜のポトフ
今日の献立について	スーミータンは中国の料理です。中国語で「スーミー」はともろこし、「タン」はスープを意味します。ふんわり卵の入った中華風コンソメスープです。給食では、この卵のふんわり感を出すために、しっかり温めたスープに少しづつ卵を流し入れて仕上げしていきます。調理員さんたちのすごい技術です。	今日はセルフで完成させるチキンドリアです。チキンライスにホワイトソースのチキンドリアの具をのせて完成させましょう。仕上げにチーズをかけてオーブンで焼きたいのですが、給食ではソースの中に溶け込んでしまいます。	今日は、鹿屋産のお茶を使用したちくわのお茶揚げです。お茶の渋みのもとにはカテキンという成分で、発がんを抑える作用やウイルスから身を守る作用、虫歯予防作用、口臭予防作用など多くの効きがあります。	今日は、鹿屋産のお茶を使用したそばろです。お茶の苦みのもとにはカフェインという成分です。眠気の原因になる物質の働きを抑える作用や抗アレルギー作用、偏頭痛解消作用、脂肪燃焼効果などがあると考えられています。	ポトフはフランスの家庭料理の一つです。鍋に塊の肉や野菜、香辛料を入れて長時間煮込みます。フランス語で「ポト」は鍋や壺、「フー」は火のことで、「火にかけた鍋」という意味があります。今日はアスパラガスやキャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもといった春に収穫した野菜をたっぷり使用しました。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 卵 ④ぶた肉 2群 ①牛乳 ⑤チーズ	③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ	③ぶたひき肉 ④ちくわ ①牛乳	③とり肉 ちくわ 厚揚げ ④ぶたひき肉 卵 そばろ ①牛乳 ③こんぶ	③ミートボール (とり肉・ぶた肉) ④大豆 ひよこ豆 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にら 4群 ③玉ねぎ コーン ④キャベツ 白菜キムチ しょうが	③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④しめじ コーン	③チンゲン菜 にんじん ④せん茶 ③にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ もやし たけのこ しいたけ	③④にんじん ④せん茶 ③たけのこ つわぶき こんにゃく ③④枝豆 ④しょうが	③にんじん アスパラガス ③玉ねぎ キャベツ にんにく ミートボール (玉ねぎ) ④きゅうり コーン 枝豆
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 6群 ③④油 ごま油	②米 ④米粉 ②④油 ④マーガリン(乳不使用)	②コッパン ③平皮フン ④小麦粉 ③ごま ③④油	②米 ③麦 ③じゃがいも ③④さとう ④油	②コッパン ③じゃがいも ミートボール (でんぷん・水あめ) ③油 ④ごまドレッシング(乳・卵不使用)
その他調味料	③とりガラスープ ③④しょうゆ 塩 酒 こしょう ④みりん	②チキンライスの素 ③しょうゆ チキンブイヨン ③④コンソメ こしょう 塩 ④とりガラスープ	③トウバンジャン(小麦粉・そば豆不使用) 塩 酒 とりガラスープ しょうゆ こしょう	③かつお節(だし) ③④みりん 酒 しょうゆ	③ワイン しょうゆ コンソメ こしょう ローリエ チキンブイヨン
栄養価	小学生 630 kcal 27.2 g 2.0g 中学生 843 kcal 36.2 g 3.3g	小学生 606 kcal 21.7 g 2.8g 中学生 762 kcal 26.5 g 3.7g	小学生 601 kcal 26.4 g 2.5g 中学生 720 kcal 31.0 g 3.1g	小学生 685 kcal 31.0 g 1.9g 中学生 868 kcal 39.1 g 2.5	小学生 600 kcal 24.3 g 2.1 中学生 733 kcal 29.8 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 豆製品 小魚 海そう いも類 きのこ類 果物 種実類	魚 卵 豆 豆製品 海そう 小魚 果物 いも類 種実類	卵 魚 豆 豆製品 乳製品 海そう 小魚 果物 いも類	乳製品 小魚 豆 緑黄色野菜 きのこ類 種実類 果物	魚 卵 豆製品 乳製品 海そう 小魚 果物 きのこ類 種実類

日(曜)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	④ぶたごぼう丼の具 ②白ごはん ③つすくず汁	⑤キャベツときゅうりのゆかりあえ ① ④いわしのしょうが煮 ②白ごはん ③具だくさんみそ汁	⑤アセロラゼリー ④野菜とベーコンのソテー ②コッパン ③米粉のシチュー	④ひじきとくろみの炒め ②麦ごはん ③とり肉のうま煮	⑤マーシャルピンズ ④コーンクリームサラダ ②コッパン ③ふわふわ卵スープ
今日の献立について	給食では、薄味でもおいしく食べられるように、だしをしっかりとることを心がけています。今日はこんぶかつお節のだしで、こんぶのうま味のグルタミン酸とかつおのうま味のイノシン酸が合わさることで、うま味が何倍にも増しておいしくなります。これをうま味の相乗効果(うま味のうまみ)と言います。	和食のお籠の並べ方は、左手前にごはん、右手前に汁物を置き、おかずは奥に置きます。右手でおしを持ち上げた時に食べやすい配置です。魚は、頭を左にして、腹側を右手前に向け、尾を右にします。今日のみなさんのお籠はきちんとできていますか？基本的なマナーなので覚えておきましょう。	アセロラは、熱帯から亜熱帯地域で広く栽培されるさくらんぼに似た赤い果実で、世界最大の生産国はブラジルです。日本では、沖縄県の本部町(もとぶちょう)を中心に多く栽培され、5月～8月頃が旬です。ビタミンCが豊富で、ストレスをやわらげたり日焼けを防止したり、今の時期に役立つ効用です。	今日の給食に使用している麦、しいたけ、こんにゃく、ひじきに豊富に含まれる共通した栄養素は食物せんい(繊維)です。水に溶けやすい水溶性食物せんいは糖質の吸収を緩やかにし、水に溶けにくい不溶性はおなかの調子を整えます。	食事前の手洗いはきちんとできていますか？手のひらだけでなく、手の甲や指の間も洗いましょう。しわの中や爪の中には細菌やウイルスがくすみやすいため、ていねいに洗います。石けんで洗ったら、流水でしっかり洗い落とすことも大切です。最後は、せいかつハンカチやタオルでふきましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳 ③わかめ	③とり肉 うずら卵 大豆 ④ベーコン ①③牛乳 ③チーズ	③とり肉 厚揚げ ④油揚げ ①牛乳 ④ひじき	③ベーコン ぶた肉 卵 ⑤大豆 ①牛乳 ③チーズ ⑤脱脂粉乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④にんじん ③大根 たけのこ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ ③④しょうが ④ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	③にんじん ⑤赤しそ ③大根 玉ねぎ 根深ねぎ ③ごぼう えのきたけ ③④しょうが ⑤キャベツ きゅうり	③④にんじん ④小松菜 アスパラガス ③玉ねぎ 枝豆 コーン ④キャベツ しめじ ⑤アセロラ果汁 レモン果汁	③④にんじん ③玉ねぎ 枝豆 しいたけ ③④こんにゃく	③にんじん トマト ほうれん草 ④ブロッコリー 小松菜 ③玉ねぎ ③④コーン ④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 ④さとう 6群 ④油	②米 ④さとう でんぷん ③⑤ごま	②コッパン ③じゃがいも 米粉 ⑤さとう 水あめ ③マーガリン(乳不使用) ④ごま油	②米 ③麦 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④くるみ	②コッパン ③パン粉 ⑤さとう ③油 ⑤植物油脂 ④コーンクリームドレッシング(乳・卵不使用)
その他調味料	③塩 かつお節・こんぶ(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん ⑤塩	③チキンブイヨン コンソメ ワイン ③④塩 こしょう ④しょうゆ	③かつお節(だし) ③④酒 みりん しょうゆ	③とりガラスープ コンソメ こしょう 塩 ⑤ココア
栄養価	小学生 601 kcal 25.8 g 1.7g 中学生 760 kcal 31.8 g 2.2g	小学生 614 kcal 22.4 g 2.0g 中学生 750 kcal 25.6 g 2.5g	小学生 653 kcal 28.0 g 2.5g 中学生 790 kcal 34.5 g 3.0	小学生 663 kcal 26.3 g 1.7g 中学生 841 kcal 32.3 g 2.3	小学生 586 kcal 22.9 g 1.7g 中学生 731 kcal 27.8 g 2.1g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 海そう 乳製品 いも類 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類	肉 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 いも類 果物	魚 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物	魚 豆製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 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いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片付け
16(月)	ベビーチーズ(中学校のみ)	給食センター	学校で処分
25(水)	アセロラゼリー	業者	学校で処分
27(金)	マーシャルピンズ	給食センター	学校で処分



日(曜)	30日(月)	31日(火)
こんだてめい	 ④大豆入りひじきごはんの具 ②白ごはん ③もずくかきたま汁	 ④切干大根の甘酢あえ ②白ごはん ③とうふのカレー煮
今日の献立について	もずくは、わかめやこんぶと同じ海藻のなかまです。4月～6月が旬です。酢の物やかき揚げ、かきたま汁など、様々な料理があります。とうろしたぬめりが栄養成分として効果があり、生活習慣病を予防したり、胃を健康に保ったり、免疫力を高めます。お家でいろいろな料理を作ってみましょう。	切干大根は、大根を細切りにして天日で干しに干したものです。乾燥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とり肉 とうふ 卵 ④ぶた肉 大豆 さつま揚げ 2群 ①牛乳 ③もずく ④ひじき	③とうふ ぶた肉 うずら卵 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③葉ねぎ ③④にんじん 4群 ③玉ねぎ えのきたけ ④グリーンピース こんにやく	③ほうれん草 ③④にんじん ③玉ねぎ キャベツ たけのこ コーン きくらげ しょうが にんにく 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 ④さとう 6群 ④油	②米 ④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 ④みりん	③アレルゲンフリーカレーフレーク 酒 みりん とりガラスープ こしょう カレー粉 ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 622 kcal 29.6 g 2.3g 中学生 787 kcal 36.5 g 3.0g	小学生 680 kcal 26.1 g 2.0g 中学生 856 kcal 31.6 g 2.7g
家庭でつってほしい食品	魚 小魚 乳製品 いも類 果物 種実類	魚 豆 海そう 小魚 いも類 果物

食育だより



☆季節の食材を使用したメニューを紹介☆



[かつおのごまソース]

かんたんに作れますので、ご家庭でもぜひどうぞ!

【材料(4人分)】

【作り方】

- ・かつお角切り・・・180g
- ・片栗粉・・・・・・適宜
- ・揚げ油
- ・赤パプリカ・・・・16g
- ・ピーマン・・・・・・16g
- ・砂糖・・・・・・12g
- ・みりん・・・・・・4g
- ・うすくち醤油・・・・8g
- ・こいくち醤油・・・・8g
- ・練りごま・・・・・・8g
- ・いりごま・・・・・・4g
- ・水・・・・・・10g

- ① パプリカとピーマンは短めの千切りにして、電子レンジで加熱する。
- ② かつおは2cm角に切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 砂糖、みりん、醤油、練りごま、水を混ぜ、砂糖が溶けるまで加熱する。
- ④ ①、②、③、いりごまを混ぜ合わせ仕上げる。



[ちくわのお茶揚げ]

新茶の色と香りをまるごと味わいましょう!

【材料】

【作り方】

- ・ちくわ・・・・・・5本
- ・薄力粉・・・・・・20g
- ・煎茶・・・・・・2g
- ・水・・・・・・50g
- ・揚げ油

- ① ちくわは斜め半分に切る。
- ② 薄力粉にお茶を混ぜ、水を加減しながら入れ、天ぷら衣を作る。
- ③ ちくわに衣をつけ油で揚げる。

塩分控えめでも 美味しい給食

生活習慣病

予防のために

【鹿屋市の現状】

脳血管疾患で亡くなる方が多く、国の平均の約1.4倍です。この病気は、脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳の機能に障害が起きたり亡くなったりする病気です。この病気の予防で大切なことは高血圧予防で、特に塩分の取りすぎに注意することが大切です。塩分控えめでもおいしい給食を目指します。

1日の食塩摂取量の目安はどのくらい?

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	4.5g未満	5g未満	6g未満	7g未満
女子	4.5g未満	5g未満	6g未満	6.5g未満

※スプーンは小さじです。

日本人の食事摂取基準2020年版より

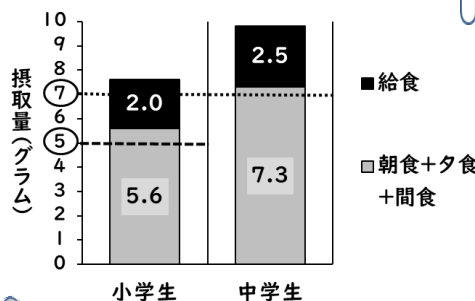


実際は、1日にどれくらい食塩を摂取しているのかな?

文部科学省が平成26年に実施した食事調査によると、給食を除いた家庭等での食事での摂取している食塩相当量は...

小学生1日5.6g 中学生1日7.3g でした。この量は、1日の摂取目安量を超えています。これだと、健康のことを考えると、給食では塩やしょうゆ、みそなどの塩分を含む調味料は使えず味付けが困難になります。

給食では、中学生は食塩相当量2.5g未満を目標に献立作成をしています。塩分控えめでも美味しく食べられるように工夫しています。薄味に慣れ、家庭での食事でも減塩につながればと思います。



塩分控えめでも美味しい給食にするために...

- ★濃い目のだしをしっかりとる
かつお節、昆布などを基本に、椎茸や野菜の旨味もプラスする!
- ★汁物は実たくさんに
汁を控えめにして調味料を少なめにする!
- ★香辛料や酸味・香味でアクセント
カレー粉やこしょう、レモンやしょうがなどで味を引きしめて味わいを増す!

塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気を引き起こしやすくなります。



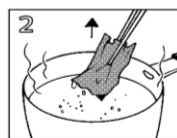
だしのうま味で減塩にチャレンジ!

【材料1人分】

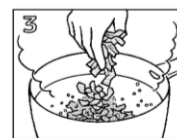
- ・水170ml
- ・こんぶ3g (水重量の2%)
- ・かつお節3g (水重量の2%)



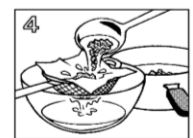
1 こんぶはぬれふきんでふいてから、水に30分以上つけます。



2 なべを中火にかけて、沸騰直前にこんぶを取り出します。



3 沸騰したら、かつお節を入れて、再び沸騰したら火を止めます。



4 かつお節が沈んだらキッチンペーパーなどでこします。