

令和7年度



5月分給食予定献立表

Aコース

※ 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。

鹿屋市立北部学校給食センター

日(曜)	献立表の見かた	1日(木)	2日(金)
こんだてめい	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。 ② ③	④かつおのごまソース ②少なめ ③のっぺい汁 ②少なめ ③のっぺい汁	⑤ミニたいやき ④鹿屋茶入りそばろふかけ ②少なめ ③さつきおでん ②少なめ ③さつきおでん
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。	のっぺい汁は、日本各地に伝わる料理で、地域によってその呼び名は違っています。もともとは、お寺で作られていた、くず粉でとろみをつけた料理ですが、給食では片栗粉でとろみをつけています。	今日の給食のメニューは、端午の節句にちなんで献立です。こいのぼりに見立てて、たいやきが登場します。端午の節句は、男の子の健やかな成長を祈る行事です。もち米で作られたちまきや、かしわ餅を食べる風習もあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	③豆腐 油揚げ	③とり肉 ちくわ 厚揚げ
おもに体の調子を整えるものになる食品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	④かつお	④ぶたひき肉 卵そばろ ⑤小豆
おもにエネルギーのもとになる食品	3群 緑黄色野菜（色のこい野菜）	①牛乳	①牛乳 ③昆布
その他調味料	4群 その他の野菜・果物・きのこ類	③にんじん 小松菜	③④にんじん
栄養価	5群 こく類・いも類・さとう	④赤パプリカ ピーマン	④せん茶
家庭でとってほしい食品	6群 油脂(油類)・種実類	③ごぼう こんにゃく	③たけのこ つわぶき こんにゃく
その他調味料	だしや調味料など	②米 ③里いも ③④でんぶん	③④枝豆
栄養価	小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	④さとう	④しょうが
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう	④油 ごま	②米 ③じゃがいも ③④さとう
		③かつお節・昆布(だし) 塩	②小麦粉 米粉 とうもろこし粉
		③④みりん しょうゆ	④油 ⑤植物油脂
		小学生 603 kcal 25.9 g 2.1g	小学生 690 kcal 32.0 g 2.1g
		中学生 777 kcal 32.2 g 2.7g	中学生 861 kcal 39.9 g 2.6g
		肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう	乳製品 小魚 果物 きのこ類
		その他の野菜 果物 きのこ類	種実類

鹿屋茶について

鹿屋市では古くから天日干し釜炒り茶が自家製造されていましたが、近代化茶業の開始は明治18年の改良製茶伝習所の設置以後になります。鹿屋市は、特に深蒸し煎茶の産地であり、昭和40年台から近年まで、全国大会を含む各種の品評会で多数の農林水産大臣賞を獲得しています。



引用元：一般社団法人 鹿児島県茶生産協会「かこしま茶navi」

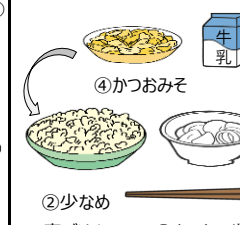
Aコース：2日(金)
Bコース：1日(木)
Aコース：19日(月)
Bコース：20日(火)

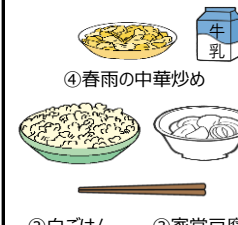
お茶を使ったメニューを献立表の3枚目に掲載していますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

日(曜)		5 日 (月)		6 日 (火)		7 日 (水)		8 日 (木)		9 日 (金)																									
こんだてめい		こどもの日		振替休日		 ④フルーツポンチ		 ④とり肉とポテトの揚げ煮		 ④ひじきときくらげのつくだ煮																									
						 ②白ごはん ③ポークカレー		 ②白ごはん みそ汁		 ②白ごはん ③親子煮																									
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、ブレンビュールなどを入れてまろやかに仕上げています。給食センターでじっくりと煮ているので、食材もやわらかく仕上がっていると思います。よく噛んで食べましょう。		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。大豆のおいしさ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。		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。																									
おもに体をつくるものになる食品	1群	 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、ちまきやかきわもちを食べたりします。 <table><tr><td>小学生</td><td>649 kcal</td><td>22.0 g</td><td>1.9g</td><td>小学生</td><td>616 kcal</td><td>22.7 g</td><td>2.1g</td><td>小学生</td><td>622 kcal</td><td>26.2 g</td><td>2.0g</td></tr><tr><td>中学生</td><td>823 kcal</td><td>27.0 g</td><td>2.3g</td><td>中学生</td><td>780 kcal</td><td>27.7 g</td><td>2.7g</td><td>中学生</td><td>784 kcal</td><td>32.5 g</td><td>2.4g</td></tr></table> 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこ類 種実類										小学生	649 kcal	22.0 g	1.9g	小学生	616 kcal	22.7 g	2.1g	小学生	622 kcal	26.2 g	2.0g	中学生	823 kcal	27.0 g	2.3g	中学生	780 kcal	27.7 g	2.7g	中学生	784 kcal	32.5 g	2.4g
	小学生											649 kcal	22.0 g	1.9g	小学生	616 kcal	22.7 g	2.1g	小学生	622 kcal	26.2 g	2.0g													
中学生	823 kcal											27.0 g	2.3g	中学生	780 kcal	27.7 g	2.7g	中学生	784 kcal	32.5 g	2.4g														
2群																																			
3群																																			
4群																																			
5群																																			
6群																																			
おもに体の調子を整えるものになる食品																																			
おもにエネルギーのもとになる食品																																			
その他調味料																																			
栄養価																																			
家庭でとってほしい食品																																			

端午の節句

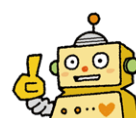
5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしわもちを食べたりします。

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	 ④野菜のごま和え ②白ごはん ③ぶた肉のみそ煮	 ⑥メープルゼリー ④ガーリックチキン ⑤そえ野菜(ブロッコリー) ②コッパパン ③ミネストローネ	 ④五目きんぴら ②わかめごはん ③豆まめみそ汁	 ⑤ヨーグルト ④ナムル ②麦ごはん ③中華どんぶりの具	 ④かつおみそ ②少なめ ③きつねうどん
今日の献立について	ごまは、仏教とともに日本に伝えられたと言われています。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。	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。	きんぴらは、日本の総菜の一つで、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。きんぴらが知られています。給食はごぼうの他に、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなどさんの具材を使います。	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。	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みそで、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 厚揚げ 赤みそ 麦みそ 2群 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①牛乳 ⑥寒天	③豆腐 厚揚げ 大豆 豆乳 麦みそ ④ぶた肉 油揚げ ①牛乳 ②③わかめ	③ぶた肉 かまぼこ さつまあげ ①牛乳 ⑤脱脂粉乳 全粉乳 寒天	③とり肉 油揚げ さつまあげ 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さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④きゅうり もやし	③トマト にんじん さやいんげん ④パセリ ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	③葉ねぎ ③④にんじん ④さやいんげん ③玉ねぎ えのきたけ ④ごぼう こんにゃく	③玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ ③④しょうが ④もやし コーン にんにく	③葉ねぎ 小松菜 ③④にんじん ④にら ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ④ごぼう 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さいも 6群 ③くろざとう ④さとう ③油 ④ごま	②コッパパン ③マカロニ じゃがいも ③⑤⑥さとう ⑥メープルシュガー ③④オリーブオイル ⑤油	②米 水あめ ④さとう ④油 ごま	②米 麦 ③でんぶん ③④⑤さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま	②米 麦 ③うどん ④さとう ④油 ごま
その他調味料	③しょうゆ ③④しょうゆ ④酢 みりん	③とりガラスープ ワイン コンソメ ③④塩 こしょう ④ガーリックパウダー ③⑤しょうゆ ⑤酢	②塩 昆布エキス ③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒	③とりガラスープ 中華だし 酒 塩 ③④しょうゆ ④酢 ⑤ゼラチン	③ゼラチン 酒 みりん しょうゆ かつお節・昆布(だし) ④酒 みりん
栄養価	小学生 604 kcal 25.4 g 2.3g 中学生 769 kcal 31.4 g 2.7g	小学生 587 kcal 24.6 g 2.7g 中学生 703 kcal 28.8 g 3.3g	小学生 607 kcal 26.6 g 2.6g 中学生 768 kcal 32.7 g 3.4g	小学生 601 kcal 25.0 g 2.5g 中学生 754 kcal 29.9 g 3.0g	小学生 641 kcal 31.0 g 2.4g 中学生 823 kcal 38.5 g 3.1g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 きのご類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	 ④とり肉のお茶揚げ ②白ごはん ③もずくかきたま汁	 ⑤マーシャルピーンズ ④コーンクリームサラダ ②コッパパン ③アスパラガスのクリームシチュー	 ④大豆入りひじきごはんの具 ②白ごはん ③うすくず汁	 ④春雨の中華炒め ②白ごはん ③家常豆腐	 ⑤ゆかり和え ④いわしのかんろ煮 ②白ごはん ③根菜ごま汁
今日の献立について	今日は、農産物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。眠気の原因になる物質のはたら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されています。	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っています。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。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。	ひじきは、わかめや昆布と同じ海そうの仲間です。乾燥させてあるので、水で戻してから料理します。食物繊維が豊富なため、便秘を解消して腸内環境を整えてくれる働きがあります。	家常(ジャージャー)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。	いわしは、昔から「いわし百匹、頭の薬」と言われ、体にとって大切な働きをする栄養素をたくさん含んでいます。特に、骨の成長に必要なカルシウムやビタミンD、血液の流れをスムーズにするDHAやEPAが豊富に含まれています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③豆腐 卵 ④とり肉 2群 ①牛乳 ③もずく	③とり肉 ベーコン ⑤大豆粉 ①③牛乳 ③チーズ スkimミルク ⑤脱脂粉乳	③とり肉 油揚げ ④ぶた肉 大豆 さつまあげ ①牛乳 ④ひじき	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ④ぶた肉 ①牛乳	③厚揚げ 麦みそ ④いわし ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん 葉ねぎ ④せん茶 4群 ③玉ねぎ えのきたけ ④しょうが にんにく	③にんじん ほうれん草 アスパラガス ④ブロッコリー 小松菜 ③玉ねぎ しめじ ④きゅうり コーン	③④にんじん ③だいこん たけのこ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ しょうが ④こんにゃく グリンピース	③にら ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ たけのこ しいたけ ③④にんにく しょうが ④根深ねぎ	③にんじん ⑤赤しそ ③だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが ⑤もやし きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③④でんぶん 6群 ④油	②コッパパン ③じゃがいも 米粉 ⑤さとう ③マーガリン(乳不使用) ⑤食用油脂	②米 ③でんぶん ④さとう ④油	②米 ③でんぶん ③④さとう ④春雨 ③油 ③④ごま油	②米 ③さいも ④でんぶん ④⑤さとう ③ごま油 ③⑤ごま
その他調味料	③かつお節(だし) ④⑤酒 しょうゆ ④塩	③とりガラスープ コンソメ ワイン 塩 こしょう ④コーンクリームドレッシング ⑤コッパパウダー 塩	③かつお節・昆布(だし) 塩 ③④酒 しょうゆ ④みりん	③トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) みりん ケチャップ こしょう ③④しょうゆ ④酒	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん ④⑤塩 ⑤梅酢
栄養価	小学生 618 kcal 25.8 g 2.0g 中学生 784 kcal 31.9 g 2.5g	小学生 617 kcal 25.2 g 2.1g 中学生 775 kcal 30.4 g 2.7g	小学生 591 kcal 28.6 g 1.9g 中学生 745 kcal 35.1 g 2.7g	小学生 602 kcal 24.5 g 1.9g 中学生 762 kcal 30.3 g 2.2g	小学生 603 kcal 22.4 g 2.0g 中学生 759 kcal 26.9 g 2.6g
家庭でとってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 種実類	卵 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	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 きのご類

※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
2日(金)	ミニたい焼き	業者	学校	15日(木)	ヨーグルト	業者	業者
13日(火)	メープルゼリー	給食センター	学校	20日(火)	マーシャルピーンズ	給食センター	学校



日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こ ん だ て め い	 ④ぶた肉のマヨネーズ炒め ②白ごはん ③中華スープ	 ④イタリアンサラダ ②コッパパン ③ミートソース スパゲッティ	 ④ガバオライスの具 ②白ごはん ③ふわふわ卵スープ	 ④切干大根の甘酢和え ②白ごはん ③新じゃがいも カレーそぼろ煮	 ④小魚と大豆のごまがらめ ②白ごはん ③豆腐の中華煮
今日の献立について	ぶた肉は、疲れを回復する効果のあるビタミンB1、筋肉や内臓などをつくるもとになるたんぱく質を多くふくんでいます。また、「ぶたで料理にできないのは鳴き声だけ」と言われるほど、あらゆる部位を調理して食べています。食べ物の命に感謝して食べましょう。	スパゲッティは、イタリアの麺です。イタリア語でスパゲティとは、「細くてかわいらしい糸」という意味があるそうです。小麦から作られる食品のことを「パスタ」と言い、その種類は、300種類以上あります。スパゲッティもパスタのひとつです。	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんに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、オースターソースやナンブラー、ガバオを使って味付けします。ぜひごはんにかけて食べてみてください。	切干大根は、大根を細切りにして天日(てんひ)に干したものです。乾物にすることで生の時よりも保存性が増します。また、天日干しすることと、うま味も栄養価も上がります。乾物には、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。	今日の小食のいりこには、たくさんのカルシウムが含まれています。成長期のおみなさんにとって、カルシウムという栄養素は、骨や歯の成長にとって、とても大切です。噛みごたえがあるので、しっかりと噛んで食べましょう。
おもに体をつくるもとになる食品	1群 ③ミートボール(ぶた肉・とり肉) ④ぶた肉 2群 ①牛乳	③ぶたひき肉 高野豆腐 ①牛乳 ③チーズ スkimミルク	③とり肉 卵 ④ぶたひき肉 大豆 ①牛乳 ③粉チーズ	③ぶたひき肉 厚揚げ ①牛乳	③ぶた肉 さつまあげ 豆腐 ④煮干し 大豆 ①牛乳
おもに体の調子を整えるもとになる食品	3群 ③にんじん ほうれん草 ④赤パプリカ 黄パプリカ 4群 ③キャベツ しいたけ きくらげ ④④玉ねぎ しょうが にんにく ④枝豆	③にんじん トマト ④赤パプリカ ③玉ねぎ しめじ グリンピース ④④にんにく ④キャベツ きゅうり コーン	③にんじん トマト ほうれん草 ④ピーマン 赤パプリカ ③コーン ④④玉ねぎ ④たけのこ にんにく	③さやいんげん ④④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	③にんじん にら ③キャベツ きくらげ しいたけ えのきたけ 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春雨 でんぶん ④さとう 6群 ③ごま油 ④④油 ④ノンエッグマヨネーズ	②コッパパン ③スパゲッティ ③④さとう ③油 ④④オリーブオイル	②米 ③パン粉 ④さとう ③④油	②米 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう ③油 ④ごま	②米 ③でんぶん ④さとう ③ごま油 ④油 ごま
その他調味料	③とりガラスープ 中華だし こしょう ④④しょうゆ ④酒	③チキンブイヨン ケチャップ ワイン ウスターソース とんかつソース ゼラチン ④④塩 こしょう ④酢 しょうゆ	③とりガラスープ ④④コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ④酒 ウスターソース	③かつお節(だし) カレー粉 酒 みりん ④④しょうゆ ④酢	③中華だし 酒 ④④しょうゆ ④みりん
栄養価	小学生 586 kcal 24.7 g 1.5g 中学生 745 kcal 30.4 g 2.2g	小学生 623 kcal 27.9 g 2.4g 中学生 767 kcal 34.0 g 3.1g	小学生 602 kcal 30.3 g 2.6g 中学生 761 kcal 38.0 g 3.1g	小学生 585 kcal 23.1 g 1.7g 中学生 739 kcal 28.0 g 2.1g	小学生 606 kcal 30.2 g 1.9g 中学生 772 kcal 37.7 g 2.4g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう 果物 きこ類 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類	卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類



食育だより



～おうちで作ってみませんか？～

食育クイズ

こたえは下の方にあります。

《 お茶入りそぼろふりかけ(5人分) 》

< 材料 >

とりミンチ 100g
卵 2個～3個
にんじん 30g
枝豆(冷凍むきみ) 20g
せん茶 1.5g
おろししょうが 1.5g
油 適量
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1/2

< 作り方 >

- ① にんじんは、あらみじん切りにする。
- ② 卵そぼろを作っておく。
- ③ 油で鶏ミンチとしょうがを炒め、人参も加えて炒め、調味する。
- ④ 卵そぼろ、枝豆、せん茶を加えて炒めて仕上げる。



鹿屋茶
レシピ

《 とり肉のお茶揚げ(5人分) 》

< 材料 >

とりもも肉 250g
しょうが 適量
A にんにく 適量
料理酒 小さじ1
L うすくち醤油 小さじ2
片栗粉 適量
B 粉茶 好きな分だけ
塩 ひとつまみ
揚げ油

< 作り方 >

- ① とりもも肉を2cm角に切る。
- ② 切ったとりもも肉をAの調味料に漬けておく。
- ③ 揚げ油を温め、Bを混ぜ合わせたものをつけて②を揚げる。



鹿屋茶
レシピ

☆食育クイズ1☆

5月は、茶葉の収穫が行われる時期です。では、童謡「茶摘み」の歌詞の「夏も近づく八十八夜」は5月のいつごろでしょうか？

- ① 5月2日頃
- ② 5月14日頃
- ③ 5月28日頃



食育クイズ1のこたえ：①

立春から数えて88日目のことです。今年は、5月1日(木)です。八十八夜に採れたお茶は、「飲むと無病息災で過ごせる縁起物」としても扱われています。

☆食育クイズ2☆

春が旬のじゃがいもを「新じゃがいも」といいます。普通のじゃがいもとの違いは何でしょうか？

- ① 大きさ
- ② 皮の厚さ
- ③ 重さ



食育クイズ2のこたえ：②

普通のじゃがいもは収穫後にしばらく保存されてからお店で売られますが、新じゃがいもは収穫してからすぐにお店で売られます。普通のじゃがいもと比べて「皮がうすくともみずみずしく柔らかい」のが特徴です。