



# 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。

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>⑤キャバツときゅうりのゆかり和え ④さわらの塩こうじ焼き ②白ごはん ③ぶた汁</p>	<p>⑤かしわもち ④三色そばろごはんの具 ②少なめ白ごはん ③さつきおでん</p>	<div style="border: 2px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>憲法記念日</b></p> </div>
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。		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。味にせがなないので、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、塩こうじで味付けしました。	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。	
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	<p>いらない? ああ...</p>	③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④さわら ①牛乳	③とり肉 ちくわ 厚揚げ ④ぶたひき肉 こうや豆腐 ⑤小豆 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	<p>おいしいね ああ... おいしいね!</p>	③にんじん 葉ねぎ ⑤赤しそ ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ⑤キャバツ きゅうり	③さやいんげん にんじん ③たけのこ こんにゃく ④枝豆 しょうが コーン にんにく	
おもにエネルギーのもとなる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	<p>食事に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>	②米 ③じゃがいも ⑤さとう ③油 ⑤ごま ③かつお節(だし) ④塩こうじ ⑤塩 梅酢	②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤米粉 麦芽糖 ④ごま油 ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ③トウバンジャン(そら豆不使用) ⑤塩	
その他調味料	だしや調味料など				
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)		小学生 600 kcal 29.1 g 1.7 g 中学生 744 kcal 33.9 g 2.1 g	小学生 632 kcal 28.2 g 1.6 g 中学生 786 kcal 34.6 g 2.2 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	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのこ類 種実類	

日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
こんだてめい	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>振替休日</b></p> </div>	<p>④はちみつレモンゼリーポンチ ②白ごはん ③チキンカレー</p>	<p>④ぶた肉と野菜のキムチ炒め ②白ごはん ③中華スープ</p>	<p>④こんにゃくサラダ ②白ごはん ③開花煮</p>	<p>④新じゃがいもととり肉の揚げ煮 ②白ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁</p>
今日の献立について		給食のカレーには、カレー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た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。	キムチは、韓国の伝統的な漬物です。キムチ作りには唐辛子に含ませている、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。	開花煮は、肉と玉ねぎをしょうゆやさとうで甘辛く煮て、卵でとじた煮物です。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、いつしか「開化」が「開花」と表記されるようになりました。	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。大豆のいいさと栄養が凝縮されて、消化吸収しやすい状態になっています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 2群	③とり肉 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ	③ミートボール(とり肉・ぶた肉) ④ぶた肉 ①牛乳	③がんとどき ぶた肉 さつまあげ 卵 ①牛乳	③豆腐 油揚げ 麦みそ ④とり肉 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 4群	③にんじん ③にんにく しょうが 玉ねぎ 枝豆 ブルー ④パイナップル ナタデココ はちみつレモンゼリー(レモン果汁)	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キャバツ はくさいキムチ	③さやいんげん ③④にんじん ③たけのこ しいたけ ③④玉ねぎ ④こんにゃく キャバツ 枝豆 コーン	③にんじん 葉ねぎ ③だいこん こんにゃく 大豆もやし えのき ④しょうが
おもにエネルギーのもとなる食品	5群 6群	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 ③春雨 でんぶ ④さとう ③油 ③④ごま油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま油 ごま	②米 ④じゃがいも さとう でんぶ ④油
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フレーク ケチャップ ウスターソース	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かつお節(だし) ③④しょうゆ ④こしょう 酢 塩	③かつお節(だし) ④しょうゆ 酒 みりん
栄養価	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 25.6 g 2.0 g 中学生 759 kcal 31.3 g 2.8 g	小学生 616 kcal 25.2 g 1.9 g 中学生 785 kcal 30.9 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	
家庭でとってほしい食品	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 海そう 海そう 果物 いも類 種実類	豆 乳製品 小魚 海そう 果物	豆 乳製品 小魚 海そう 果物	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 種実類

日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい					
今日の献立について	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。こはんと一緒に食べてください。	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。	さくらげは、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。	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ぼ漬けは、絆(きね)でついた干し大根をつぼで塩漬にしてから、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。	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。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 かまぼこ ④なまり節 茶うけみそ 麦みそ 2群 ①牛乳	③ベーコン ④とり肉 ①牛乳	③とり肉 厚揚げ さつまあげ ④ごう豆腐 かつお節 ①牛乳 ④ひじき	③ささみ 錦糸卵 ⑤ぶた肉 ①牛乳 ⑥のり	③ぶた肉 厚揚げ 赤みそ 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小松菜 葉ねぎ ③④にんじん ④にら 4群 ③玉ねぎ しいたけ ③④ごぼう ④しょうが	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こさんだけ こんにゃく ④さくらげ ③にんじん さやいんげん	③根深ねぎ ④つぼ漬け ④⑤しいたけ ⑤玉ねぎ キャベツ しょうが	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
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②米 ③うどん ③④さとう 6群 ③④油 ④ごま油 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じゃがいも ③④さとう ④ごま	②米 ④⑤さとう ⑤でんぶん 春雨 小麦粉 米粉 粉あめ ④⑤油 ⑤豚脂	②米 ③黒さとう さといも ④さとう ③油 ④ごま
その他調味料	③しょうゆ かつお節・昆布(だし) ゼラチン ③④酒 ④みりん	③ワイン コンソメ とりガラスープ ④⑤塩 こしょう ④ガーリックパウダー ⑤しょうゆ 酢	③かつお節(だし) ③④酒 みりん しょうゆ ④酢	③とりガラスープ みりん ④⑤酒 ③④⑤しょうゆ ③⑤塩	③しょうゆ ③④⑤しょうゆ ④みりん 酢
栄養価	小学生 612 kcal 28.5 g 2.4 g 中学生 774 kcal 35.3 g 2.9 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 602 kcal 25.6 g 2.0 g 中学生 763 kcal 31.7 g 2.5 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 600 kcal 25.8 g 2.3 g 中学生 762 kcal 31.7 g 2.8 g
家庭でつってほしい食品	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 果物 油類	魚 豆 乳製品 乳製品 小魚 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きこ類

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	今日は、鹿屋産のお茶を使用した献立です。お茶の香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。ビタミンAやビタミンCなどのビタミン類や鉄の量を多く含むアスパラギン酸が含まれています。	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。きんぴらごぼうが知られています。給食はごぼうの他に、にんじん、さやいんげん、こんにゃくなどたく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ます。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お作りしました。	さわにわんは、漢字で「沢煮碗」と書きます。「沢」には「沢山(たくさの)」という意味があります。千切りした、たくさんの野菜やぶた肉、とり肉などの具材を使ってずあじに仕上げた汁物です。野菜のうまみがだし汁にけだし、ずあじでもおいしく食べられます。
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 ④ぶた肉 とり肉 ①③牛乳 ③チーズ	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ぶた肉 ①牛乳	③ぶた肉 ④さば 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にんじん 葉ねぎ ④せん茶 4群 ③玉ねぎ えのき ④しょうが にんにく	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チンゲン菜 ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが ④大豆もやし コーン	③にんじん 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)
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コッパン ③じゃがいも ④でんぶん ③マーガリン(乳めき) ④豚脂 加工油脂	②米 水あめ ④さとう ④油 ごま	②米 ③でんぶん ③④さとう ④春雨 ③④ごま油 ④ごま	②米 ③でんぶん ④さとう 米粉 ③ごま油
その他調味料	③かつお節(だし) ③④酒 しょうゆ ④塩	③米粉豆乳ホワイトルー ②りガラスープコンソメ こしょう ③④ワイン 塩 ④アレルギー・ハヤシルー チョップ チョップイン	②塩 昆布エキス ③煮干し(だし) ④しょうゆ 酒	③酒 中華だし 塩 ③④しょうゆ ④酢	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)
栄養価	小学生 600 kcal 25.9 g 2.1 g 中学生 761 kcal 32.0 g 2.6 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 614 kcal 26.1 g 2.6 g 中学生 779 kcal 32.0 g 3.4 g	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 626 kcal 27.9 g 1.8 g 中学生 755 kcal 31.7 g 2.0 g
家庭でつってほしい食品	魚 豆 乳製品 小魚 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類 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	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
2(木)	かしわもち	業者	学校	16(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切り干し大根の甘酢和え ③新じゃがいも ②白ごはん カレーごぼろ煮	① ④ツナとごぼうのソテー ②コッパン ③ナポリタンパグティ	① ④かつおのごまソース ②白ごはん ③のつべい汁	① ④春雨の中華炒め ②白ごはん ③家常豆腐	① ④ガバオライスの具 ②白ごはん ③ふわふわ卵スープ
今日の献立について	切干大根は、大根を細切りにして天日干しに干したものです。乾物にすることで生の時よりも保存性が増します。また、天日干しにすることで、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。	ごぼうに含まれる栄養素といえは、食物せんいです。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。	「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、体をつくり貧血を防止するたんぱく質や鉄が豊富に含まれています。	家常(ジャージャン)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。	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をこぼらせたタイ料理です。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ています。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。
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 ちくわ 2群 ①牛乳	③ウイナー とり肉 ④まぐろフレーク ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③豆腐 油揚げ ④かつお ①牛乳	③ぶたひき肉 大豆 厚揚げ 赤みそ ④ぶた肉 ①牛乳	③とり肉 卵 ④ぶたひき肉 大豆 ①牛乳 ③チーズ
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 こんにゃくしょうが ④切干大根 きゅうり	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 葉ねぎ ④赤パプリカ ピーマン ③ごぼう こんにゃく	③にら ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ たけのこしいたけ ④しょうが にんにく ④根深ねぎ	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
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 ③④さとう 6群 ④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里芋 ③④でんぷん ④さとう ④油 ごま	②米 ③でんぷん ③④さとう ④春雨 ③油 ③④ごま油	②米 ③パン粉 ④さとう ③④油
その他調味料	③カレー粉 みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③塩 ケチャップ ウスターソース ゼラチン こしょう コンソメ ④酒 みりん しょうゆ ノンエッグマヨネーズ	③かつお節・昆布(だし) 塩 ③④みりん しょうゆ	③トウバンジャン(そら豆不使用) こしょう みりん ケチャップ ③④しょうゆ ④酒	③とりガラスープ ③④塩 こしょう コンソメ ④酒 しょうゆ ウスターソース
栄養価	小学生 600 kcal 25.1 g 2.0g 中学生 758 kcal 30.9 g 2.4g	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 26.4 g 2.1g 中学生 762 kcal 32.7 g 2.7g	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 28.5 g 2.1g 中学生 760 kcal 35.5 g 2.5g
家庭でとってほしい食品	卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 油類	卵 豆 豆製品 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 その他の野菜	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 種実類	魚 豆製品 小魚 海そう きのご類 いも類 種実類

# 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。

