

5月給食予定表

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金	
こんだて	今日の有機野菜	葉ねぎ 坊主知らずねぎ ほうれん草	給食時間の約束			③きびなごのサクサクあげ	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ゴミの分別について	茶わんや汁わんは手に 持って食べよう	好ききらいをしないで 食べよう	口に食べ物を入れたまま 話さないようにしましょう	①ごはん ②はるさめスープ 小 624 中 720 22.3 25.3	
	主に体を作る食品	1群 (お肌を出して汗をかく) 2群 (汚れている場合はさっと洗う)	食べている途中で立ち 歩かないようにしましょう	食事中にきたない話は やめよう	よくかんで楽しく 食べよう	②ぶたにく ③みそ	
	主に体の調子を整える食品	3群 4群	8日(金) かしわもち	13日(水) うまかってん	20日(水) フルーツ杏仁豆腐プリン	牛乳 ③きびなご	
	主にエネルギーとなる食品	5群 6群	調味料	家庭での食品	一口メモ	②にんじん にら ②にんにく たまねぎ ②キャベツ きくらげ ②③しょうが ①こめ ②はるさめ ③こむぎこ かたくりこ さとう ②③あぶら ②鶏からスープ 酒 醤油 塩 ③醤油 みりん 塩 海藻類・きのこ類	
	一口メモ	【業者さんが配達・回収】 27日(水) いちごヨーグルト	一口だけでも食べてみよう! 人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。			きびなごは骨ごと食べるので、せいじょうきひつよう長期に必要なカルシウムが豊富です。	
	こんだて	新茶の季節です! 5月2日は 八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日のことで、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあります。お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。志布志市は全国2位のお茶の産地である鹿児島県の中で、2番目の生産量を誇る全国でも有数の産地です。			7 ③かんぱちそぼろどん かける ①ごはん ②けんちんじる 小 641 中 750 27.7 32.1	8 ③はるさめ ④キャベツのこんぶあえ ⑤かしわもち ①ごはん ②なめこのみそしる 小 677 中 760 17.7 19.5	
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お茶に含まれる成分と健康効果	鶏肉の志布志茶バジルソテーを提供します♪ Aコース(有明): 5/15(金) Bコース(志布志・松山): 5/13(水)	カテキン類 ★抗酸化作用 ★殺菌作用	テアニン ★リラックス効果	ビタミンC ★抗酸化作用 ★風邪予防	②とうふ ③だいず ③かんぱち たまご 牛乳 ②にんじん はねぎ ②ごぼう たまねぎ こんにゃく ③えだまめ しょうが ①こめ ②さといも ③さとう ②③あぶら ②醤油 みりん かつおだし ③しょうゆ みりん 酒
	主に体を作る食品	1群 2群	主に体の調子を整える食品	3群 4群	主にエネルギーとなる食品	5群 6群	②あぶらあげ みそ ぶたにく ⑤あすき 牛乳 ④こんぶ ②③にんじん ②こまつな ②③たまねぎ ②えのき なめこ ③④キャベツ ③しいたけ ④きゅうり ①こめ ③こむぎこ はるさめ かたくりこ ③⑥こめこ ⑤さとう みずあめ ③あぶら
	調味料	家庭での食品	一口メモ	乳製品・緑黄色野菜	肉類・いも類	かんぱちは、鹿児島県が生産量日本一の魚です。 きょうひょうきょうしつ今日はこどもの日の行事食です。みなさんが元気に成長しますように	
こんだて	11 ③アセロラジュレポンチ かける ①ごはん ②ミートボールカレー	12 ③ブルコギ ①むぎごはん ②こんさいのごまみそしる	13 ③カラフルサラダ ④ころりんことうまめ ①バターパン ②パンプキンポタージュ	14 ③きりぼしサラダ ①むぎごはん ②にくじゃが	15 ③とりにくのしぶしちやバジルソテー ①たけのこごはん ②たいこんのみそしる		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小 730 中 847 25.3 28.9	小 615 中 712 23.9 27.1	小 668 中 811 29.3 34.1	小 603 中 700 22.6 25.7	小 658 中 759 28.1 32.2		
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく ひよこまめ ②★ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく) 2群 牛乳 ②★お肉 チーズ	②あぶらあげ みそ おから ③ぎゅうにく 牛乳	②とりにく しろいんげんまめ ④だいず 牛乳 ②★お肉 なまぐさ ぎゅうにゅう	②ぶたにく あつあげ 牛乳	①③とりにく ①②あぶらあげ ②みそ 牛乳 ①ひじき		
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん トマト 4群 ②しょうが にんにく たまねぎ しめじ アルト・クリップ ②③りんご ③もも みかん アセロラ	②にんじん はねぎ ③あお・きピーマン ②だいこん ごぼう しめじ ③しょうが にんにく ③もやし キャベツ	②たまねぎ マッシュルーム ③キャベツ コーン ①バターパン ③④さとう	②③にんじん ②しょうが たまねぎ しらたき えだまめ ③だいこん きゅうり ①こめ むぎ ②③さとう ②じゃがいも さとう	①②にんじん ②はねぎ ①ごぼう たけのこ えだまめ しょうが ②だいこん もやし こんにゃく ③おちや にんにく ①こめ さとう		
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも パンこ かたくりこ さとう ③みずあめ 6群 ②あぶら	①こめ むぎ ②さといも ③さとう	①バターパン ③④さとう	②③あぶら ③すりごま ねりごま ②醤油 酒 みりん かつおだし ③醤油	①③あぶら ①酒 しょうゆ ②煮干しだし ③バジル パプリカパウダー 塩 こしょう		
調味料	②カレールウ カレーフレーク ウスターソース チキンブイヨン 醤油 塩	②煮干しだし ③醤油 豆板醤	②塩 こしょう 鶏がらスープ ③酢 塩	②醤油 酒 みりん かつおだし ③醤油	①酒 しょうゆ ②煮干しだし ③バジル パプリカパウダー 塩 こしょう		
家庭での食品	魚類・種実類	乳製品・果物類	いも類・淡色野菜	緑黄色野菜・きのこ類	海藻類・小魚類		
一口メモ	アセロラは、ビタミンCの王様といわれています。	みそ汁に入っている根菜を探してみましよう♪	かぼちゃは、多くの栄養素がパランスよく含まれている緑黄色野菜です。	きりぼしだいこん だいこん かんそう切干大根は大根を乾燥させたもので、甘みとうまみが増します。	きょうしつ今日は志布志産のお茶を使った鶏肉のソテーをお届けします。		

5月給食予定表

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
こんだて	③れんこんのなんばんいため	③ピリからみそごはんのく	③ほうれんそうのナムル ④フルーツあんぱんプリン	③おさかなツツ	③さんまのかんろに	
エネルギー(kcal)	小 647 中 752	小 674 中 782	小 616 中 756	小 639 中 744	小 654 中 726	
たんぱく質(g)	27.8 32.4	26.9 30.9	23.8 28.3	30.7 36.0	26.6 28.9	
主に体を作る食品	1群	①ぶたにく ②★ちくわ たまご ③かつおフレーク	②★ベーコン たまご ③ぶたにく だいす みそ	②ぶたにく ④とうにゅう	②とりにく ③だいす ②★ちくわ	②とりにく あつあげ みそ ③さんま
	2群	牛乳	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう	牛乳 ②ひじき ③にぼし	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②ほうれんそう	②③にんじん ②チンゲンサイ	②③にんじん ③ほうれんそう	②にんじん いんげん	②にんじん はねぎ
	4群	②たまねぎ きくらげ ③れんこん ごぼう えだまめ	②③たまねぎ ②コーン ③たけのこ いちげ えだまめ にんにく しょうが	②キャベツ たまねぎ もやし しめじ コーン ②にんにく しょうが ③きゅうり ④もも あんず	②ごぼう たまねぎ こんにゃく ②しいたけ	②だいこん こんにゃく ごぼう
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②③さとう かたくりこ	①こめ むぎ ②かたくりこ ③さとう	①パン ②ラーメン ③さとう ④みずあめ	①こめ むぎ ②じゃがいも ②③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう かたくりこ
	6群	②③あぶら ③ごま	②③あぶら	②③あぶら ③ごま	③ごま ③アーモンド	②あぶら
調味料	②酒 みりん 醤油 かつおだし ③みりん 醤油 酢	②鶏からスープ 醤油 こしょう ③酒 みりん 醤油 甜麺醬 豆板醬	②鶏からスープ ★白湯 醤油 塩 こしょう ③醤油 豆板醬 塩	②醤油 みりん 酒 塩 かつおだし ③みりん 醤油	②煮干しだし ③醤油 みりん 塩	
家庭でとってほしい食品	豆類・いも類	乳製品・きのこ類	海藻類・肉類	緑黄色野菜・果物類	種実類・淡色野菜	
一口メモ	れんこんの南蛮炒め れんこんにたくさん穴が開いているのはなぜでしょう？それは、れんこんは水田の泥の中で育つため、葉から根にまで水中を下ってくきおくを送るためです。	中華風コーンスープ 今日のスープには卵が入っています。みなさんは、どんな卵料理が好きですか？卵焼き、ゆで卵、オムレツ、卵かけごはんなど簡単にできる料理が多いので、ぜひお家で作ってみましょう。	牛乳レシピコンテスト 今日の給食は、昨年度の牛乳レシピコンテストで特選を受賞した、松山中学校3年生児玉貴優さんの考えた「ミルクラーメン」です。牛乳の風味を味わって食べましょう。	大豆の磯煮 みなさんは大豆が「畑の肉」と言われていることを知っていますか？大豆には、お肉に負けないくらい良質なたんぱく質が多く含まれているため、このように呼ばれています。	さつま汁 さつま汁は、薩摩（鹿児島）の郷土料理で、鶏肉や野菜などを入れて具だくさんのみそ汁です。今日是有機野菜の葉ねぎを使っています。	
	こんだて	③ハンバーグのきのこソース	③わかめのこうみいため	③ツナサンドのく ④いちごヨーグルト	③かつおとだいすのトマトソース	③デコボンサラダ
エネルギー(kcal)	小 667 中 771	小 611 中 702	小 636 中 752	小 611 中 707	小 694 中 808	
たんぱく質(g)	26.0 29.7	27.2 31.1	29.4 34.2	27.4 31.1	25.3 28.9	
主に体を作る食品	1群	②とりにく ③★ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)	②とりにく あつあげ ★さつまあげ ③かつおぶし	②とりにく ★ラビオリ(とりにく・ぶたにく) ③★ハム まぐろフレーク	②★にくだんご(とりにく) とうふ みそ ③だいす ③かつお	②★ベーコン いんげんまめ とうにゅう ②さけ
	2群	牛乳	牛乳 ③わかめ ③しらす	牛乳 ④いちごヨーグルト	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう チーズ なまかん
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん	②にんじん いんげん	②にんじん ほうれんそう	②にんじん ぶかねぎ ③トマト	②ブロッコリー ②③にんじん
	4群	②③たまねぎ ②キャベツ コーン ③えのき マッシュルーム えだまめ	②だいこん たけのこ いちげ こんにゃく ③にんにく	②③コーン ②だいこん キャベツ えのき ②③たまねぎ ④いちご	②だいこん だいすもやし こんにゃく ②③たまねぎ ③にんにく	②たまねぎ しめじ ②③コーン ③きゅうり キャベツ ③デコボン
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②むぎ ③さとう かたくりこ ②③さとう	①こめ むぎ ②じゃがいも ②③さとう	①ピタパン ②こむぎこ パンこ ②④さとう	①こめ むぎ ②パンこ ②③かたくりこ ②③さとう	①こめ ②こむぎこ ③はちみつ
	6群	②③あぶら	②③あぶら ③ごま	②あぶら ③★マネズ	③あぶら	②★マーガリン ③あぶら
調味料	②醤油 鶏からスープ 塩 こしょう ③みりん 醤油	②酒 みりん 醤油 塩 かつおだし ③醤油	②酒 チキンフイヨン コンソメスープ 塩 醤油 ③塩 こしょう	②煮干しだし ③コンソメスープ 塩 こしょう パセリ	①チキンライスの素 ②コンソメスープ 塩 こしょう ③酢 塩 こしょう	
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜・乳製品	豆類・果物類	海藻類・種実類	きのこ類・果物類	小魚類・いも類	
一口メモ	ハンバーグのきのこソース きのこはエネルギー源にはなりませんが、食物繊維が多く含まれるので、おなかの調子を整えたり、けいしょうをサラサラにするなどの病気を予防する効果もあります。	竹の子とじゃがいもの煮物 「雨後の竹の子」という言葉を聞いたことがありますか？竹の子はもともと成長が早いのですが、雨が降った後はさらに早くなります。1日に1m以上伸びることもあるとか！	志布志の日献立 今日のスープには、志布志産の有機野菜であるほうれん草を使用しています。ほうれん草は、ビタミンや鉄分、カリウムなど栄養豊富な野菜です。	かつおと大豆のトマトソース かつおの肉は赤色です。たんぱく質や鉄分、ビタミンB6も牛肉より豊富です。さらにかつおの脂肪には、脳の細胞に使われるDHAも多く、育ち盛りに必要な栄養の宝庫です。	デコボンサラダ デコボンは、「清見」と「ボンカン」のかけあわせから生まれたみかんです。頭の部分にこぶのようなでっぱりがあり、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。	