

# 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	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">給食時間の約束</h2> </div>								
	葉ねぎ 坊主知らずねぎ ほうれん草	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	<div style="text-align: center;"> </div>					
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">ゴミの分別について</h2> </div>								
	主に体を作る食品	1群 2群	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					
	主にエネルギーとなる食品	3群 4群 5群 6群	7日(木) かしわもち	15日(金) うまかってん	22日(金) フルーツ杏仁豆腐プリン					
	調味料	家庭での食品								
一口メモ	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">一口だけでも食べてみよう!</h2> </div> <p>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。</p>									
こんだて	新茶の季節です!	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">新茶の季節です!</h2> </div> <p>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。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。</p>								
	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">鶏肉の志布志茶バジルソテーを提供します!</h2> </div> <p>Aコース(有明): 5/15(金) Bコース(志布志・松山): 5/13(水)</p>								
	主に体を作る食品	1群 2群	<div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">お茶に含まれる成分と健康効果</h2> </div>							
	主にエネルギーとなる食品	3群 4群 5群 6群	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>カテキン類</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>テアニン</b></p> <p>★リラックス効果</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>ビタミンC</b></p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>フッ素</b></p> <p>★虫歯予防</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p><b>カフェイン</b></p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼覚を促す</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> </div> </div>							
	調味料	家庭での食品								
	一口メモ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>肉類・いも類</p> <p>今日はこどもの日の行事食です。みなさんが元気に成長するように。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>乳製品・緑黄色野菜</p> <p>かんばちは、鹿児島県が生産量日本一の魚です。</p> </div> </div>								
こんだて	7	8	11	12	13	14	15			
	③はるまき ④キャベツのこんぶあえ ⑤かしわもち	③かんばちそぼろどん	③きびなごのサクサクあげ	③きりぼしサラダ	③とりにくのしじりちやバジルソテー	③ブルコギ	③カラフルサラダ ④ころりんこくとうまめ			
	①ごはん ②なめこのみそしる	①ごはん ②けんちんじる	①ごはん ②はるさめスープ	①むぎごはん ②にくじゃが	①たけのこごはん ②だいこんのみそしる	①むぎごはん ②こんさいのごまみそしる	①バターパン ②パンプキンポタージュ			
	小 677 中 760 大 17.7 25.3	小 641 中 750 大 27.7 32.1	小 624 中 720 大 22.3 25.3	小 603 中 700 大 22.6 25.7	小 658 中 759 大 28.1 32.2	小 615 中 712 大 23.9 27.1	小 668 中 811 大 29.3 34.1			
	②あぶらあげ みそ ぶたにく ⑥あすき 牛乳 ④こんぶ	②とうふ ③だいず ③かんばち たまご 牛乳	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 ③⑤こめこ ⑤さとう みずあめ ③あぶら ②みりん 煮干しだし ③醤油 塩 ⑤塩	②③にんじん ②はねぎ ②こぼろ たまねぎ こんにやく 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	②ぶたにく ③みそ 牛乳 ③きびなご	②ぶたにく あつあげ 牛乳 ①ひじき	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 ②③かしわ なまこ ④ぎゅうにゅう ②③にんじん ②かぼちゃ ③あかピーマン 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 ②★マーガリン ③★マヨネーズ ②塩 こしょう 鶏からスープ ③酢 塩		
	調味料	家庭での食品					海藻類・きのこ類	海藻類・小魚類	乳製品・果物類	いも類・淡色野菜
一口メモ	<p>きびなごは骨ごと食べるので、成長に必要なカルシウムが豊富です。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					<p>みそ汁に入っている根菜を探してみよう♪</p> <p>かぼちゃは、多くの栄養素がバランスよく含まれている緑黄色野菜です。</p>				

# 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
ごはん	③ハンバーグのきのこソース	③おさかなッツ	③さんまのかんろに	③ピリからみそごはんのぐ	③ほうれんそうのナムル ④フルーツあんぱんプリン	
エネルギー(kcal)	小 667 中 771	小 639 中 744	小 654 中 726	小 674 中 782	小 616 中 756	
たんぱく質(g)	26.0 29.7	30.7 36.0	26.6 28.9	26.9 30.9	23.8 28.3	
主に体を作る食品	1群	②とりにく ③★ハンバーグ(ふたにく・とりにく)	②とりにく ②③だいす ②★ちくわ	②とりにく あつあげ みそ ③さんま	②★ベーコン たまご ③ふたにく だいす みそ	②ふたにく ④とうにゅう
	2群	牛乳	牛乳 ②ひじき ③にほし	牛乳	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう
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 はねぎ	②③にんじん ②チンゲンサイ	②③にんじん ③ほうれんそう
	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	②③たまねぎ ②コーン ③たけのこ しいたけ 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
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	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	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
	6群	②③あぶら	③ごま ③アーモンド	②あぶら	②③あぶら	②③あぶら ③ごま
調味料	②醤油 鶏がらスープ 塩 こしょう ③みりん 醤油	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	②鶏がらスープ 醤油 こしょう ③酒 みりん 醤油 甜麺醬 豆板醬	②鶏がらスープ ★白湯 醤油 塩 こしょう ③醤油 豆板醬 塩	
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜・乳製品	緑黄色野菜・果物類	種実類・淡色野菜	乳製品・きのこ類	海藻類・肉類	
一口メモ	ハンバーグのきのこソース	大豆の磯煮	さつま汁	中華風コーンスープ	牛乳レシピコンテスト	
	きのこはエネルギー源にはなりません、食物繊維が多く含まれるので、おなかの調子を整えたり、血液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。	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。	さつま汁は、薩摩(鹿児島)の郷土料理で、鶏肉や野菜などを入れた具だくさんのみそ汁です。今日は有機野菜の葉ねぎを使っています。	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。	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。	
ごはん	③れんこんのなんばんいため	③かつおとだいすのトマトソース	③デコボンサラダ	③わかめのこうみいため	③ツナサンドのぐ ④いちごヨーグルト	
エネルギー(kcal)	小 647 中 752	小 611 中 707	小 694 中 808	小 611 中 702	小 636 中 752	
たんぱく質(g)	27.8 32.4	27.4 31.1	25.3 28.9	27.2 31.1	29.4 34.2	
主に体を作る食品	1群	①ふたにく ②★ちくわ たまご ③かつおフレーク	②★にくだんこ(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・ふたにく) ③★ハム まぐろフレーク
	2群	牛乳	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう チーズ なまぐら	牛乳 ③わかめ ③しらす	牛乳 ④いちごヨーグルト
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	②にんじん ぶかねぎ ③トマト	②フロコリー ②③にんじん	②にんじん いんげん	②にんじん ほうれんそう
	4群	②たまねぎ きくらげ ③れんこん ごぼう えだまめ	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	②だいこん たけのこ しいたけ 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
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	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
	6群	②③あぶら ③ごま	③あぶら	②★マーガリン ③あぶら	②③あぶら ③ごま	②あぶら ③★マネズ
調味料	②酒 みりん 醤油 かつおだし ③みりん 醤油 酢	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	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	
家庭でとってほしい食品	豆類・いも類	きのこ類・果物類	小魚類・いも類	豆類・果物類	海藻類・種実類	
一口メモ	れんこんの南蛮炒め	かつおと大豆のトマトソース	デコボンサラダ	竹の子とじゃがいもの煮物	志布志の日献立	
	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くぐりながら空気を送るためです。	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どっぱりがあり、甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。	「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！？	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。	