



5月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

	月	火	水	木	金
いっただて	1 ③ちくわのおちゃあげ ④あますあえ⑤かしわもち 	2 ③チリソース 	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日
エネルギー(kcal)	小 671 中 809	小 659 中 817			
たんぱく質(g)	25.2 30.1	28.4 34.6			
主に体を作る食品	1群 ②とりにく とうふ みそ ③ちくわ ⑤あすき	②たちうお ②たまご ③ぶたにく だいず ひよこめ			
	2群 牛乳 ②わかめ	牛乳 ③わかめ			
主に体の調子を整える食品	3群 ②はねぎ キヌサヤ②④にんじん ③おちや	②にんじん②こまつな③トマト			
	4群 ②たけのこ しいたけ こんにゃく ②しょうが だいこん④キャベツ	②たけのこ はくさい えのき ③にんにく たまねぎ えだまめ			
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ③こむぎこ でんぶん ④さとう ⑤もちこめ	①こめ ②でんぶん じゃがいも			
	6群 ③あぶら	②さとう こむぎこ ③あぶら			
調味料	②煮干しだし ③酢 醤油 豆板醤	②鶏がら コンソメ 醤油 塩 こしょう ③ケチャップ チリパウダー コンソメ			
家庭でとってほしい食品	緑黄色野菜 種実類	乳製品 果物			
一口メモ	ちくわ 今日の竹輪のお茶揚げは、志布志市にある岡留蒲鉾本舗さんと、和香園さんの食材を使った献立です。お茶の葉を混ぜた衣をつけた竹輪を揚げているので、ふんわりとお茶の香りがしますよ。	チリソース チリソースは、トマトや香辛料を使ったソースです。「チリ」には赤トウガラシという意味もありますが、給食で使うチリパウダーはあまり辛くなく、量もとても少ないです。	5/5 端午の節句 別名「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。	★ごみの分別について★ 中身を出して資源袋へ よごれているものはさっとあらう 5/1(月) かしわもちの葉・袋 5/15(月) ジョアの容器・ストロー 5/31(水) ぶどうゼリーの容器 スプーン	
いっただて	8 ③いわしのかばやき ④ゆでキャベツ 	9 ③スパゲティーサラダ 	10 ③わふうハンバーグ 	11 ③にんじんしりしり 	12 ③パインサラダ
エネルギー(kcal)	小 655 中 800	小 624 中 793	小 634 中 769	小 654 中 837	小 682 中 832
たんぱく質(g)	24.0 27.1	28.0 34.3	25.8 29.6	28.9 35.8	26.5 26.5
主に体を作る食品	1群 ②あぶらあげ おから みそ ③いわし	②とりにく なまあげ ひよこめ ②あぶらあげ	①かまぼこ ①あぶらあげ ②とうふ ③とりにく ぶたにく	②とりにく きんときまめ しろいんげんまめ ③あぶらあげ ③★ちくわ たまご ②あさり みそ	②ぶたにく だいず なまあげ
	2群 牛乳	牛乳	牛乳 ①ひじき	②牛乳 生クリーム ②③にんじん	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群 ②④にんじん ②こまつな	②かぼちゃ ③こまつな にんじん	①②にんじん ②こまつな	③グリーンアスパラ	②③にんじん ②にら
	4群 ②だいこん ごぼう こんにゃく ④キャベツ	②えだまめ たまねぎ だいこん しめじ ③キャベツ みかん	①ごぼう たけのこ えだまめ ②だいこん こんにゃく③しめじ えのき ぶかねぎ	②キャベツ ②たまねぎ ③きりぼしだいこん	②しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ ③キャベツ ②きゅうり パイン
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ むぎ ③さとう	①コッペパン ③スパゲティー さとう	①こめ ①③さとう②じゃがいも ③でんぶん	①バターパン ②じゃがいも ②マカロニ ③さとう	①こめ②でんぶん ②③さとう
	6群 ②こま ③あぶら	③あぶら	①②あぶら	③あぶら こま	②③あぶら
調味料	②煮干しだし ③みりん 醤油 ④塩	②チキンフイヨン コンソメ 醤油 こしょう 白ワイン ③醤油 こしょう 酢	①酢 さとう 酒 みりん 醤油 塩 ②煮干しだし 酒 醤油 塩 ③みりん 醤油	②チキンフイヨン コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ③酒 醤油	②豆板醤 酒 醤油 甜面醤 ②オイスターソース ②鶏がらスープ ③酢 醤油 塩
家庭でとってほしい食品	小魚類 いも類	魚介類 乳製品	魚介類 種実類	淡色野菜 果物類	豆類 いも類
一口メモ	ごま根菜汁 今日の汁物には、根菜類とごまがたっぷり入っています。根菜類とは、主に土の中に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことです。何が入っているか考えてみましょう。	パン 給食では、週に2回ほどパンが登場します。肝付町にある近藤製パンさんから届けてもらっています。パンを食べる時は、よく洗った手で一口ずつちぎって食べましょう。	きつねすし 今日の混ぜごはんは油揚げをたっぷり使い、うま味を出しています。油揚げが稲荷神の使いであるキツネの好物と言われていることから名前が付いたようです。	人参しりしり 沖縄の家庭料理の一つで、人参をシリシリ器(大きなつき穴のおろし金)でおろした人参を炒めて、卵でとじた料理です。シリシリとはすりおろす時の音をあらわした沖縄の方言だそうです。	厚揚げ 今日の主菜には、厚揚げをたっぷり使っています。厚揚げは豆腐を切って油で揚げたもので、厚みがあります。仲間には油揚げ、生揚げ、薄揚げなどいろいろな形や大きさ、呼び方がありますよ。

連休中も規則正しい生活を心がけましょう。



夜更かしは生活リズムを崩す原因になります。毎日決まった時間に朝ごはんを食べる習慣をつけよう。

しっかり睡眠をとると頭も心も成長するよ。

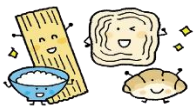


熱中症に要注意!
日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



熱中症に要注意!
日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

たまねぎ にんじん 坊主知らずねぎ 葉ねぎ



5月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19
ごはん	①むぎごはん ②かつおカレー ③わかめちゃんサラダ ④ジョア(セレクト)	①こくとうパン ②ごもくうどん ③だいののカミカミサラダ	①むぎごはん ②かみなりじり ③すぶた	①バターパン ②レンズまめのスープ ③しらのマヨネーズやき ④こまつないため	①ごはん ②ぶたにくとだいのすのにも ③あさりとこんぶのいために
エネルギー(kcal)	小 682 中 843	小 650 中 829	669 中 841	633 中 789	小 677 中 840
たんぱく質(g)	25.6 29.2	30.4 37.9	25.6 31.0	36.5 42.8	31.5 38.6
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく なまあげ ②かつお 2群 牛乳 ③わかめ ④ジョア	1群 ②ぶたにく あぶらあげ ②★さつまあげ ③だいす 2群 牛乳	1群 ②とうふ ③ぶたにく ③なまあげ 2群 牛乳 ②③にんじん ②はねぎ	1群 ②とりにく ②こうやどうふ レンズまめ ③しいら 2群 牛乳	1群 ②ぶたにく だいす なまあげ みそ ③あさり 2群 牛乳 ③にほし ③こんぶ
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん いんげん 4群 ②セロリー たまねぎ しめじ しょうが にんにく ③だいこん コーン ③きゅうり	3群 ②③にんじん ③こまつな 4群 ②たまねぎ しいたけ はくさい ぶかねぎ ③きゃべつ ごぼう	3群 ③あおピーマン 4群 ②だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ②しめじ ③たまねぎ たけのこ しいたけ ④もやし コーン	3群 ②にんじん ③パセリ ④こまつな 4群 ②たまねぎ きゃべつ③にんにく ④もやし コーン	3群 ②にんじん いんげん 4群 ②だいこん ごぼう こんにゃく
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも ③さとう 6群 ②③あぶら ③こま	5群 ①こくとうパン 6群 ②うどん ③さとう	5群 ①こめ むぎ②じゃがいも ③でんぶん さとう 6群 ③あぶら	5群 ①バターパン 6群 ②じゃがいも④さとう ③マヨネーズ ④あぶら	5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう 6群 ②あぶら ③こま
調味料	②鶏がらスープ カレールウ ワイン カレー粉 ③酢 醤油 塩 こしょう	②昆布 かつおだし 酒 本みりん 醤油 ③醤油	②煮干しだし 酒 醤油 塩 ③中華スープ 酒 トマトケチャップ 醤油 酢	②からスープ コンソメ 酒 醤油 塩 こしょう ③酒 本みりん 醤油 ④醤油 塩	②かつおだし 酒 本みりん 醤油 ③酒 本みりん 醤油
家庭でとってほしい食品	種実類 果物	果物 小魚類	いも類 小魚類	海藻類 乳製品	乳製品 果物
一口メモ	カレーに入っているカツオは、血をつくる鉄を多く含んでいます。	今日のサラダはかむことを意識して、大豆の味を感じてみましょう。	かみなり汁は豆腐を油で炒める時に雷のような音がすることが由来で	志布志市の丸八水産さんからお魚を届けてもらいました。	昆布は和食には欠かせない、うま味成分たっぷりの食べ物です。
ごはん	①むぎごはん ②ミーフانتン ③ルーローハン	①バターパン ②ポークビーンズ ③ツナとごぼうのソテー	①むぎごはん ②さつまじる ③きびなごのさらさあげ	①ミルクパン ②ポトフ ③フルーツしらたま	①ごはん ②さわにわん ③とりのごまてりやき ④もやしソテー
エネルギー(kcal)	小 654 中 820	小 674 中 863	661 中 830	621 中 819	小 636 中 752
たんぱく質(g)	24.2 29.4	28.1 35.4	35.2 33.2	27.6 36.5	27.1 30.1
主に体を作る食品	1群 ②ミートボール(とりにく、ぶたにく) ③ぶたにく 2群 牛乳	1群 ②ぶたにく だいす こうやどうふ ③ツナ(まぐる) 2群 牛乳	1群 ②とりにく あぶらあげ とうふ みそ 2群 牛乳 ③きびなご	1群 ②ウインナー(ぶた) ②こうやどうふ 2群 牛乳 ③とうにゅう	1群 ★②いとかまぼこ あぶらあげ ③とりにく 2群 牛乳
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ③こまつな 4群 ②だいこん きくらげ きゃべつ ③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	3群 ②にんじん トマト ③インゲン 4群 ②にんにく ③ごぼう しめじ コーン ②たまねぎ カリフラワー えだまめ ②③しょうが	3群 ②にんじん こまつな ③にら 4群 ②だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ③しょうが	3群 ②にんじん ブロッコリー 4群 ②だいこん たまねぎ きゃべつ ③パイン みかん もも ぶどう りんご	3群 ②にんじん はねぎ④こまつな 4群 ②ごぼう たけのこ えのき ②きりぼしだいこん ④もやし
主にエネルギーとなる食品	5群 ②ビーフン ①こめ むぎ ③さとう 6群 ②こま③あぶら	5群 ①バターパン ②じゃがいも 6群 ②③あぶら ③アーモンド ③マヨネーズ	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも ③でんぶん 6群 ②こま ②③あぶら	5群 ①ミルクパン ②じゃがいも ③しらたまもち カクテルゼリー 6群 ③あぶら ③こま ④あぶら	5群 ①こめ ④さとう 6群 ③あぶら ③こま ④あぶら
調味料	②鶏がらスープ 酒 醤油 ③酒 本みりん 醤油 ③オイスターソース	②酒 チキンフィヨン コンソメ クチャップ ②ウスターソース 塩 チリパウダー ③酒 醤油	②煮干しだし ③醤油 本みりん 酒 カレー粉	②チキンフィヨン コンソメ しお こしょう しょうゆ	②かつおだし 酒 塩 醤油 ③酒 本みりん 醤油 ④醤油 塩
家庭でとってほしい食品	いも類 魚介類	小魚 海藻類	海藻類 乳製品	魚介類 小魚	魚介類 いも類
一口メモ	今日は台湾料理で、甘辛く煮た豚肉をご飯にかけて食べます。	給食では、体をつくるものになるたんぱく質の豆類がよく登場します。	今日は鹿児島島の郷土料理です。他にどんな料理があるでしょう。	白玉餅が登場します。のどに詰まらせないように気をつけましょ	さわにわん 沢煮碗とは、貝だくさんの汁物のことで、今日は野菜を細く切っています
ごはん	①ごはん ②さつきおでん ③こまつなごまあえ	①バターパン ②コーンポタージュ ③ミンチカツ ④ポイルキャベツ	①ごはん ②うみのみそじる ③ぶたにくとたけのこのいため ④ぶどうゼリー	<p>朝ごはんをステップアップ!</p> <p>食べる習慣がない人 → 食べる習慣がある人 → 主食+1品食べている人</p> <p>まずは、主食を食べることを目指しましょう。</p> <p>主食を食べている人 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。</p> <p>主食+1品食べている人 さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!</p> <p>朝ごはん作りを簡単に! そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。</p> <p>おすすめの常備食材</p> <p>主食: ご飯、食パン、ロールパン、シリアル、うどん、ちくわ、ハム</p> <p>主菜: ウインナー、ちりめんじゃこ、豆腐、豆乳</p> <p>副菜: コーン缶、トマト、きゅうり、乾燥わかめ</p> <p>果物: みかん、いちご、バナナ、りんご、葡萄、梨</p> <p>牛乳・乳製品: チーズ、ヨーグルト</p>	
エネルギー(kcal)	小 665 中 826	小 667 中 825	小 625 中 837		
たんぱく質(g)	27.9 36.5	25.6 31.1	26.4 30.3		
主に体を作る食品	1群 ②③とりにく ②なまあげ ②ちくわ 2群 牛乳 ②こんぶ ③ひじき	1群 ②ベーコン③ぶたにく 牛乳 2群 ②きゅうにゅう なまクリーム スキム	1群 ②あさり みそ とうふ あぶらあげ ③ぶたにく 2群 牛乳 ②もずく ②にんじん こまつな		
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②いんげん ③こまつな 4群 ②つわぶき こんにゃく ③もやし ②たけのこ	3群 ②かぼちゃ ②こまつな ④にんじん 4群 ②たまねぎ コーン カリフラワー ②しめじ③④きゃべつ	3群 ③にんじん こまつな ピーマン 4群 ②しょうが にんにく たけのこ ②たまねぎ えのき③しいたけ きゃべつ		
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②③さとう ②じゃがいも 6群 ③あぶら ③こま	5群 ③パンこ 6群 ③あぶら	5群 ①こめ むぎ ④ぶどう 6群 ③あぶら		
調味料	②かつおだし 本みりん 醤油 塩 ③本みりん 醤油	②鶏がらスープ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 醤油 ③醤油 ソース ④塩	②煮干しだし 酒 ③酒 醤油 コチジャン		
家庭でとってほしい食品	小魚 果物	魚介類 いも類	豆製品 いも類		
一口メモ	五月おでんには、5月が旬の食べ物が入っています。分かるかな?	今日はパンにメンチカツと野菜を挟んで食べてみましょう。	海のみそ汁には、磯の香りがするあさりやもずくが入っています。		