



# 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	生活リズムを見直そう	<p>生活リズムを整えるためのポイント</p> <p>起きたら、朝日を浴びる</p> <p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>屋間は外で体を動かす</p> <p>食事は決まった時間に食べる</p> <p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう</p>		<p>④プチたいやき</p> <p>③おちやふりかけ</p> <p>①ごはん ②さつきおでん</p>	<p>④あますあえ</p> <p>③ちくわのいそべあげ(2個)</p> <p>①ごはん ②こんこんみそしる</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p>
	エネルギー(kcal)			小 644 中 772	小 690 中 819	
	たんぱく質(g)			26.5 32.2	21.3 23.9	
	主に体を作る食品			②とりにく なまあげ ②★ちくわ ③かつおぶし ②こんぶ 牛乳 ③ひじき わかめ ③しらす	②なまあげ みそ おから ③ちくわ 牛乳 ③あおさ	★ごみの分別について★
	主に体の調子を整える食品			②にんじん いんげん ③おちや ②だいのこ きりほしだいこん ②ふき こんにやく	②④にんじん ②こまつな ②だいこん ごぼう ④キャベツ	中身を出して資源袋へ
	主にエネルギーとなる食品			①こめ ②じゃがいも さとう ④たいやき(こむぎこ、さとう) ③あぶら こま	①こめ ②じゃがいも ③こむぎこ ④さとう ②ごま ③④あぶら	よごれているものはさっとあらう
調味料	<p>朝ごはん作りを簡単に!</p> <p>おすすめの常備食材</p> <p>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>		②かつおだし みりん 醤油 塩 ③酒 醤油	②煮干しだし ④酢 醤油	よごれているものはさっとあらう	
家庭でとってほしい食品	<p>乳製品類 淡色野菜</p> <p>肉類 きのこと類</p>		乳製品類 淡色野菜	肉類 きのこと類	こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜	
一口メモ	<p>さつきおでん</p> <p>今日のさつきおでんには、今が旬の「つわ」や「だいのこ」が入っています。つわは生のものを納入してもらいました。「さつき」は「5月」の旧暦の呼び方です。旬の味を味わってください</p>		こんこんみそ汁	こんこんみそ汁	<p>葉ねぎ</p> <p>今日のこんこんみそ汁には「だいこん」、「にんじん」、「ごぼう」と根菜類がたくさん入っています。根菜とは土に埋まっている部分を食べる野菜やいも類のことを言います。</p>	
こんだて	6 振りかえきゅうじつ 振替休日	7	8	9	10	
	「夏も近づく八十八夜」という茶摘みの歌を知っていますか? 八十八夜は立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。	③ごまあえ	③ごぼうとナッツのサラダ	③ピリからぶたみそ	③きびなごのかばやきふう	
	エネルギー(kcal)	小 619 中 766	小 581 中 739	小 611 中 734	小 646 中 801	
	たんぱく質(g)	23.6 28.3	23.7 29.0	25.7 29.6	27.0 33.1	
	主に体を作る食品	②ぶたにく なまあげ ②だいす みそ 牛乳	②とりにく ひよこめ 牛乳 ②にんじん ブロッコリー	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいす みそ 牛乳	①あぶらあげ ②かにかま 牛乳 ②もすく ③きびなご	
	主に体の調子を整える食品	②③にんじん ②いんげん ③こまつな ②だいこん ごぼう しいたけ ②こんにやく ③キャベツ	②たまねぎ セロリ カリフラワー ②にんにく しょうが ③ごぼう	②にんじん ③にら ②だいこん しいたけ こんにやく ③ごぼう しょうが	①しそ ②にんじん ほうれんそう ①えだめ ②たまねぎ たけのこ ②えのき ③しょうが	
主にエネルギーとなる食品	①こめ ②じゃがいも ②③さとう ②③あぶら ③ごま	①パン ②じゃがいも マカロニ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう ②③あぶら ③ごま	①こめ ③さとう ①ごま ③あぶら		
調味料	②かつおだし みりん 醤油 ③醤油 酢	②鶏がらスープ コンソメ 醤油 ②塩 こしょう ③醤油	②かつおだし 醤油 塩 みりん ③トウバンジャン 酒 みりん 醤油	①すし酢 ②鶏がらスープ 中華味 酒 醤油 塩 こしょう ③醤油 みりん 酒		
家庭でとってほしい食品	乳製品類 果物類	魚類 きのこと類	海藻類 緑黄色野菜	肉類 いも類		
一口メモ	<p>大豆のみそ煮</p> <p>大豆はお肉に負けないくらい栄養が詰まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。大豆は変身名人で、今日のように煮物に入れたり、豆腐やしょうゆなど様々な姿に変身します。</p>	<p>ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはイタリアの代表的なスープです。イタリア語で「真だくさん」、「ごちゃ混ぜ」などの意味の言葉で新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。よくかんで食べましょう。</p>	<p>ピリ辛豚みそ</p> <p>豚みそは、鹿児島県の郷土料理のひとつです。鹿児島は豚の産産がとて盛んで全国1位です。今日は豆板醤を加えて少しピリ辛な豚みそにしてお届けします。</p>	<p>きびなごのかば焼きふう</p> <p>きびなごはきびなごの様子を表す鹿児島県の方言から名前が付けられたと言われています。さて、きびなごの「きび」は方言でなんという言葉でしょうか。</p> <p>①細い ②銀色 ③帯</p>		



# 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。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17
ごはん	③みそビビンバ ①ごはん ②はるさめスープ	③いりこナッツ ①ごはん ②しんじゃがと たけのこのにもの	③ブロッコリーサラダ ①コッパン ②マカロニの クリームに	③あんじんポンチ ①ごはん ②マーボー だいこん	③ぶたにくのしょうがいため ①むぎごはん ②のっぺいじる
エネルギー(kcal)	小 599 中 741	小 655 中 799	小 564 中 628	小 644 中 782	小 613 中 744
たんぱく質(g)	25.7 31.0	27.7 33.4	24.6 28.1	24.9 29.5	25.2 28.1
主に体を作る食品	1群 ②③ぶたにく ③みそ 2群 牛乳	②とりにく なまあげ ③だいす 牛乳 ③にほし	②とりにく とうにゅう 牛乳 ②ぎゅうにゅう	②ぶたにく だいす とうふ みそ ③あんじんとらふ(とうにゅう) 牛乳	②たちうおつみれ ②あぶらあげ ③ぶたにく 牛乳 ②わかめ
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②にら ③ほうれんそう 4群 ②たまねぎ きくらげ キャベツ ②③にんにく しょうが ③きりほしだいこん	②にんじん いんげん ②きりほしだいこん たけのこ ②こんにやく しいたけ	②③にんじん ②グリーンピース こまつな ②たまねぎ だいこん ③ブロッコリー ②しめじ ③カリフラワー コーン キャベツ	②にんじん にら ②たまねぎ だいこん ②たけのこ しいたけ にんにく しょうが ③もも ③パイナップル みかん	②③にんじん ③ピーマン ②だいこん ごぼう こんにやく ねぎ ③キャベツ しょうが
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ③だいすもやし ②はるさめ ③さとう 6群 ②③あぶら ③ごま	①こめ ②じゃがいも ②③さとう ②あぶら ③ごま ③アーモンド	①パン ②マカロニ ③レモン ②じゃがいも ②こむぎこ ③さとう ②③あぶら ②★マーガリン	①こめ ②てんぷん さとう ③ナタデココ ②あぶら	①こめ むぎ ②さといも ③さとう てんぷん ③あぶら ごま
調味料	②鶏がらスープ 酒 醤油 塩 こしょう ③醤油 酒 コチュジャン みりん	②かつおだし 酒 みりん 醤油 塩 ③みりん 醤油	②チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ③酢 しょうゆ 塩 こしょう	②トウバンジャン 酒 鶏がらスープ 醤油 ②テンメンジャン 塩	②煮干しだし みりん 醤油 塩 ③酒 しょうゆ
家庭でとってほしい食品	豆類 いも類	淡色野菜 果物類	魚類 海藻類	いも類 種実類	乳製品類 きのご類
一口メモ	春雨はじゃがいもや緑豆のでんぷんからつくられます。	いりこはまるごと食べられるので、カルシウムが豊富です。	マカロニはパスタの仲間、リボンや貝殻など様々な形があります。	杏仁豆腐は、あんずの種で作ったデザートです。	のっぺいじるは、かたくり粉を使うしてとろみをつけた汁物です。
ごはん	③わかめちゃんサラダ ①ごはん ②カツオくんカレー	③すなごものかみかみあげ ①すくなめごはん ②ピリからフォー	③ツナポテサラダ ①たてわりパン ②ポークピーズ	③じゃがいもごまいため ①すくなめごはん ②さんさいりょうどん	③さかなのさいきょうやき ①たけのこごはん ②はんぺんすましじる
エネルギー(kcal)	小 651 中 800	小 617 中 766	小 603 中 770	小 621 中 770	小 565 中 680
たんぱく質(g)	23.5 28.1	23.8 29.1	26.3 32.4	25.2 30.6	30.4 34.3
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく ②かつお 2群 牛乳 ②スキムミルク ③わかめ	②ぶたにく ③とりレバー すなごも 牛乳	②ぶたにく だいす きんときまめ ③ツナ(かつお) 牛乳	②とりにく ②③あぶらあげ ②★さつまあげ ③ぶたにく 牛乳	①とりにく あぶらあげ ②はんぺん ②とうふ ③しいら ③みそ 牛乳 ①ひじき
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②いんげん ②トマト 4群 ②たまねぎ えだまめ ③こまつな ②しょうが にんにく りんご ③キャベツ コーン	②にんじん チンゲンサイ ②たまねぎ たけのこ きくらげ ②もやし にんにく しょうが	②③にんじん ②こまつな ②トマト ②たまねぎ しめじ ③ブロッコリー ②にんにく しょうが ③きゅうり	②③にんじん ②こまつな ③いんげん ②たまねぎ だいすもやし わらび ②えのき たけのこ ③ごぼう こんにやく	①②にんじん ②こまつな ①ごぼう たけのこ えだまめ ①③しょうが ②だいこん しいたけ
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②じゃがいも ③さとう 6群 ②③あぶら ③ごま	①こめ ②ピーマン ③じゃがいも ②③あぶら ②ごま	①パン ②③じゃがいも ②③さとう ②あぶら ③★マヨネーズ	①こめ うどん ③じゃがいも さとう ③あぶら ごま	①こめ ①③さとう ①あぶら
調味料	②鶏がらスープ カレールウ ②ウスターソース ③酢 醤油	②トウバンジャン 鶏がらスープ 酒 醤油 ③塩 カレー粉	②チキンブイヨン コンソメ ケチャップ ②ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン ③醤油 酢	②かつおだし みりん 酒 醤油 塩 ③みりん 酒 しょうゆ	①醤油 酒 ②かつおだし 昆布だし 酒 醤油 塩 ③みりん 酒
家庭でとってほしい食品	豆類 きのご類	魚類 緑黄色野菜	乳製品類 果物類	海藻類 小魚類	いも類 種実類
一口メモ	かつおくんカレーにはかつおの角煮が入っていますよ。	にがてりお 苦手な人が多いレバーですが、鉄分が豊富に含まれています。	手をきれいに洗って、ドッグパンにツナポテサラダを挟んで食べましょう。	春の息吹を感じる山菜を味わって食べましょう。	焼き魚は代表的な日本料理の一つです。今日は西京焼きでお届けします。
ごはん	③さつまあげソテー ①ごはん ②おやくどん	③ハンサンスー ①ごはん ②ミートボールの あますに	③かつおのカラフルマリネ ①コッパン ②むぎのスープ	③あさりいりつくだに ①ごはん ②ちくせんに	③アスパラソテー ①ターメリックライス ②チキンドリア
エネルギー(kcal)	小 634 中 783	小 636 中 788	小 609 中 739	小 604 中 743	小 671 中 829
たんぱく質(g)	27.0 32.6	22.9 27.8	33.8 38.9	26.2 31.6	22.5 27.1
主に体を作る食品	1群 ②とりにく あぶらあげ ②たまご ②かまぼこ ③★さつまあげ 2群 牛乳 ③こんぶ	②ミートボール(とり・ぶた) ②なまあげ ③とりにく 牛乳	②ぶたにく ③かつお 牛乳	②とりにく なまあげ ③あさり 牛乳 ③ひじき ③にほし	②とりにく とうにゅう ③ベーコン ②ぎゅうにゅう 牛乳 ②なまクリーム チーズ
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん こまつな はねぎ 4群 ②たまねぎ ③ピーマン ②きりほしだいこん ③たけのこ	②③にんじん ②チンゲンサイ ③こまつな ②たまねぎ たけのこ しいたけ ②しょうが ③もやし	②にんじん こまつな ③あお・あかピーマン ②③たまねぎ ②キャベツ コーン	②にんじん いんげん ②だいこん れんこん ごぼう ②こんにやく しいたけ	②③にんじん ②こまつな ③アスパラ ②③たまねぎ ②マッシュルーム ②にんにく ③キャベツ コーン
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②てんぷん ③じゃがいも ②③さとう 6群 ②③あぶら	①こめ ②じゃがいも パンこ ②てんぷん ②③さとう ③はるさめ ②③あぶら ③ごま	①パン ②むぎ じゃがいも ③さとう ③あぶら ごま	①こめ ②じゃがいも ②③さとう ②あぶら ③ごま	①こめ ②じゃがいも こむぎこ ②③あぶら ②★マーガリン
調味料	②かつおだし 酒 みりん 醤油 塩 ③醤油	②鶏がらスープ 中華スープ 酒 醤油 ②ケチャップ 酢 ③酢 醤油	②鶏がらスープ 白ワイン 醤油 塩 ②こしょう ③酢 醤油	②かつおだし 酒 みりん 醤油 ③酒 みりん 醤油 酢	①ターメリック ②チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう ③醤油 塩 こしょう
家庭でとってほしい食品	小魚類 きのご類	魚類 乳製品類	豆類 淡色野菜	果物類 いも類	魚類 海藻類
一口メモ	卵は多くの栄養素を含むため完全栄養食品とも呼ばれます。	中国語で「パン」は「和える」、「スー」は「細く切る」という意味があります。	麦は食物繊維が豊富です。麦ごはんやスープに変身します。	あさはりは春の食材です。旬の食材を給食で探してみましよう。	ドリアは日本のホテルで生まれたメニューで、様々な種類があります。