

令和5年度



# 5月分給食予定献立表



Bコース

※ 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。

鹿屋市立南部学校給食センター

日(曜)	1日(月)	2日(火)	献立表の見かた	3日(水)	5日(金)		
こんだてめい	④ココロサラダ ②白ごはん ③春野菜のポトフ	⑤かしわもち ④かつお腹皮のかばやき風 ②白ごはん ③実だくさん すまし汁	④ 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。 ② ③	③日(水) 憲法記念日 ごはんつぶものこさず食べましょう ② ③	⑤日(金) こどもの日 「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。		
今日の献立について	今日のポトフには、春野菜としてキャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、アスパラガスを使っています。アスパラガスには、疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」という栄養素が多く含まれています。今日はポトフで春野菜を味わってみましょう。	魚の脂(あぶら)には血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を含んでいます。そしてかつおには血を作る材料の鉄も多く、身の真ん中にある血合(ちあい)に特に多く含まれています。	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。	ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう	「こどもの日」は、1948年に制定された国民の祝日で、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。		
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ウインナー ④だいず ひよこ豆 2群 ①牛乳	③とうふ 油あげ ④かつお ⑤あずき ①牛乳	魚・肉・卵・豆・豆製品	4日(木) みどりの日	ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう		
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 アスパラガス 4群 ③玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく ④きゅうり コーン えだまめ	③にんじん 葉ねぎ ③ごぼう こんにゃく ④しょうが	緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類	ごはんは3文字だからひだり(左)とおぼえよう			
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 6群 ③油 ④ごまドレッシング	②米 ③里いも でんぷん ④⑤さとう ⑤米粉 ④油 ごま	こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類				
その他調味料	③ワイン しょうゆ 塩 こしょう ローリエ とりがらスープ	③かつお節・昆布(だし) ③④しょうゆ みりん ③⑤塩	だしや調味料など				
栄養価	小学生 658 kcal 20.6 g 1.5g 中学生 800 kcal 24.6 g 1.8g	小学生 681 kcal 25.8 g 1.7g 中学生 812 kcal 31.1 g 2.2g	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)				
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆腐 小魚 乳製品 海そう 果物 種実	卵 小魚 乳製品 海そう その他の野菜 きのこと果物	家庭でとりましょう				
日(曜)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)		
こんだてめい	④フルーツミックス ②白ごはん ③チキンカレー	⑤きゅうりのこんぶあえ ④いわし開きサクサク揚げ ②白ごはん ③さつま汁	④チリコンカン ②食パン ③春野菜のシチュー	④キャベツのあえもの ②白ごはん (ちくげんに) ③筑前煮	④だいず田作り ②少なめ白ごはん ③わかめうどん		
今日の献立について	カレー粉が日本に入ってきたのは、明治時代に、昭和に入るとカレーライスとして私たちの食卓によく登場するようになりました。そして今ではカレーは給食の人気メニューの一つになっています。今日はチキンカレーです。よくかんで食べてくださいね。	いわしは、ほかの魚に食べられ、水揚げしてもすぐに弱ることから、漢字では「魚」へんに「弱」と書いて「鰯」と書きます。弱い魚のため、海の中ではおそくて敵から身を守るために群れをつくって回避しています。ちなみにしらすが大きくなるといわしになりますよ。	今の時期が旬のたけのこを今日はシチューに入れてみました。たけのこを切ったときに切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。	れんこんの主な栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。れんこんは断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜として祝いに使われてきました。	大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み生活習慣病予防によいとされています。		
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳 ③チーズ	③とり肉 油揚げ みそ ④いわし ①牛乳 ⑤塩こんぶ	③とり肉 ベーコン ④ぶた肉 だいず ①③牛乳 ③チーズ	③とり肉 厚揚げ ちくわ ①牛乳	③ぶた肉 油あげ ④だいず ①牛乳 ③わかめ ④煮干し		
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 4群 ③玉ねぎ えだまめ にんにく りんご ④みかん缶 バイン缶 もも缶	③にんじん 葉ねぎ ③大根 こんにゃく ごぼう ⑤きゅうり	③にんじん ③④パセリ ③キャベツ セロリ たけのこ しめじ ③④玉ねぎ ④にんにく	③さやいんげん ③④にんじん ③こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ ④キャベツ きゅうり もやし コーン	③にんじん 小松菜 ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ		
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 ④ナタデココ さとう 6群 ③油	②米 ③じゃがいも ④パン粉 小麦粉 でんぷん ④油	②食パン ③じゃがいも 小麦粉 ④さとう ③マーガリン ③④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③油 ④ごま ごま油	②米 ③うどん ④さとう ③④油 ④ごま		
その他調味料	③アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ソース ワイン	③かつお節(だし) みりん ④塩	③チキンブイヨン ③④塩 こしょう ④ケチャップ ソース ワイン チリパウダー	③みりん ③④しょうゆ ④米酢	③酒 かつお節・昆布(だし) セラチン ③④しょうゆ みりん		
栄養価	小学生 682 kcal 20.4 g 1.7g 中学生 831 kcal 24.1 g 2.2g	小学生 676 kcal 24.7 g 1.8g 中学生 778 kcal 28.0 g 2.2g	小学生 623 kcal 31.1 g 2.5g 中学生 807 kcal 39.4 g 3.6g	小学生 650 kcal 24.6 g 2.1g 中学生 787 kcal 29.9 g 2.6g	小学生 650 kcal 28.6 g 1.9g 中学生 799 kcal 35.2 g 2.7g		
家庭でつってほしい食品	魚 卵 豆・乳製品 小魚 海そう 種実 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこと果物	卵 豆 小魚 乳製品 緑黄色野菜 きのこと果物 種実	魚 豆製品 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 種実	魚 卵 豆 小魚 乳製品 海そう 果物	魚 卵 乳製品 その他の野菜 果物 いも		
※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	後片付け	日(曜)	品名	納入業者	後片付け
2(火)	かしわもち	業者	学校で処分	24(水)	魚の茶・パン粉焼きのカップ	業者	入ってきた食缶に重ねて入れてください
15(月)	チーズ(中学校のみ)	給食センター	業者	レーズンクリーム	給食センター	業者	学校で処分
22(月)	アーモンドカル(中学校のみ)	業者	業者	ヨーグルト	業者	業者	業者

※ごみはできるだけ小さくまとめるようにしてください。



日(曜)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
こんだてめい	⑤チーズ(中のみ) ④ぶた肉と野菜のキムチいため ②白ごはん (ホワイホワタン) ③黄花湯	④マカロニサラダ ②白ごはん ③ミートボールのケチャップ煮	④野菜ソテー ②コッパパン ③たけのこのクリームスパゲッティ	④ビーナッツ和え ②白ごはん ③カレー肉じゃが	④ツナごぼういため ②白ごはん ③美丈夫みそ汁
今日の献立について	卵にはたんぱく質だけでなく、カルシウム、鉄分が豊富で、ビタミンCを除くほとんどの栄養素が含まれています。人の体内で作ることができない種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでいる大切な食品です。1日1個は食べてほしいですね。	ビタミンはキャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれています。いたんだ胃腸組織の修復や、胃液の過剰分泌を抑える働きがあるため、胃腸薬に配合されています。キャベツのほか、レタスや牛乳にも多く含まれています。	給食によく登場するコッパパンの生みの親は「田辺玄平」という人物です。「田辺玄平」はアメリカで学んだパン作りの技術を日本に広めた第一人者です。給食によく出ている料理や食材の歴史を調べてみると楽しいですよ。	カリウムには、とりすぎた塩分を体外に出す働きがあります。じゃがいもはこのカリウムが豊富で、「カリウムの王様」とも言われます。体の余分な水分を外に出してくれるはたらきもあって、むくみの改善が期待できます。	給食には毎日牛乳が付きまします。なぜかという日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているからです。給食がある日でない日は、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。
おもに体を つくるものに なる食品	1群 ③とり肉 たまご どうふ ④ぶた肉 ①牛乳 ⑤チーズ(中のみ)	③肉だんご(とり肉) ①牛乳	③ベーコン ①③牛乳 ③チーズ	①牛乳	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 ③ほうれん草 ③④にんじん ④にら 4群 ③えのきたけ ④キャベツ はくさいキムチ しょうが	③ブロッコリー ③④にんじん ③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④キャベツ きゅうり レモン	③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ③たけのこ しめじ にんにく 玉ねぎ ③④キャベツ ④コロン	③さやいんげん ③④にんじん	③にんじん 葉ねぎ ④パセリ
おもにエネ ルギーの もとになる 食品	5群 ②米 ③はるさめ でんぷん ④さとう 6群 ③④油 ごま油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④マカニ ③油 ④ごま マヨネーズ(乳・卵除去)	②コッパパン ③スパゲッティ ③オリーブオイル 生クリーム ④油	②米 ③じゃがいも ③④さとう ③④油 ④ビーナッツ	②米
その他 調味料	③とりからスープ 酒 ③④しょうゆ 塩 こしょう ④みりん	③ケチャップ 手キンピオン コンソメ とんかつソース	③ワイン 塩 セラチン ③④コンソメ こしょう	③カレー粉 みりん ③④しょうゆ ④米酢	③煮干し(だし) ④酒 みりん しょうゆ
栄養価	小学生 601 kcal 24.7 g 2.0 g 中学生 774 kcal 32.5 g 3.3 g	小学生 679 kcal 20.5 g 1.4 g 中学生 827 kcal 24.5 g 1.7 g	小学生 650 kcal 24.5 g 2.0 g 中学生 801 kcal 29.7 g 2.6 g	小学生 646 kcal 24.6 g 1.4 g 中学生 785 kcal 29.7 g 1.9 g	小学生 625 kcal 19.9 g 1.8 g 中学生 755 kcal 23.4 g 2.4 g
家庭でって ほしい食品	魚 豆製品 小魚 乳製品(小のみ) 海そう 果物 いも 種実	魚 卵 豆製品 小魚 乳製品 海そう きこ	魚 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 いも 種実	魚 卵 豆 小魚 乳製品 海そう きのこ 果物	卵 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 いも 種実
日(曜)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだてめい	⑤アーモンド(中のみ) ④切干大根の甘酢あえ ②白ごはん ③じゃがいものそばろ煮	④ピピンパの具 ②白ごはん ③肉だんごスープ	⑥レーズン ⑤ミニトマト クリーム ④魚の茶(パン)粉焼き ②コッパパン ③ピーズ卵スープ	④海藻(かいそう)の佃煮(つくだに) ②麦ごはん ③さつきおでん	④かみかみナムル ②白ごはん ③ちゅうが煮
今日の献立について	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長期保存ができませんが、乾燥させることで長期保存もでき、甘みも増しておいしくなります。栄養やつみかキョウとつまっているだけでなく、昔の人の知恵も詰まった食材です。よくかんで食べましょう。	今日の肉だんごスープに入っているチンゲン菜は、カルシウムや鉄、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。β-カロテンは、油と一緒にとると吸収率がアップするので、油で炒めるのもおすすめです。	ミニトマトは、小さな実にも栄養が詰まっています。トマトとミニトマトをくらべると、ミニトマトの方が、β-カロテンやビタミンCなどが多く含まれます。生のままや煮たり焼いたりして手軽に食べられるのも魅力です。	くるみは、もともと古くから食べられていたナッツと言われ、日本でも縄文時代からクッキーのようにして保存食として食べられていたそうです。質の良い脂質が含まれます。よくかんで食べましょう。	給食の麦ごはんは、白米に対し一割の麦を混ぜて炊いています。麦は食物せんいを多く含んでいるので、白ごはんの時より約2倍の食物せんいをとることができます。便秘や生活習慣病の予防に効果があります。
おもに体を つくるものに なる食品	1群 ③とり肉 厚揚げ ①牛乳 ⑤煮干し	③肉だんご(とり肉) ④ぶた肉 たまご ①牛乳	③ベーコン たまご だいず ひよこ豆 ④ほき ①牛乳 ⑥全粉乳 脱脂粉乳	③とり肉 ちくわ うすらたまご 厚揚げ ①牛乳 ③こんぶ ④ひきき かわかめ ③にんじん	③ぶた肉 どうふ いか ④だいず ①牛乳
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 しいたけ ④干し大根 きゅうり	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 ③しいたけ はくさい 玉ねぎ ③④しょうが にんにく ④はくさいキムチ だいずもやし	③にんじん 小松菜 ④せん茶 ⑤ミニトマト ③玉ねぎ キャベツ ⑥レーズン	③つむきこんにゃく えだまめ	③チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれん草 ③キャベツ しいたけ きくらげ えだまめ ③④にんにく しょうが ④だいずもやし
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 ③④⑤さとう 6群 ③油 ④⑤ごま ⑤アーモンド	②米 ③はるさめ じゃがいも ③④さとう ③④ごま油 ④ごま 油	②コッパパン ③じゃがいも ④パン粉 ⑥さとう ③⑥油 ④オリーブオイル	②米 麦 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま くるみ ごま油	②米 ③でんぷん ③④さとう ③④ごま油 ④ごま
その他 調味料	③みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④米酢	③チキンピオン 酒 ③④しょうゆ	③とりからスープ しょうゆ ④塩 こしょう ④ワイン ガーリックパウダー	③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ④米酢	③酒 とりからスープ こしょう ③④しょうゆ ④米酢
栄養価	小学生 626 kcal 22.6 g 1.7 g 中学生 793 kcal 29.4 g 2.1 g	小学生 624 kcal 26.7 g 2.7 g 中学生 760 kcal 32.8 g 3.3 g	小学生 630 kcal 29.4 g 2.2 g 中学生 747 kcal 35.3 g 2.8 g	小学生 660 kcal 25.7 g 2.0 g 中学生 804 kcal 31.1 g 2.6 g	小学生 648 kcal 30.3 g 2.3 g 中学生 787 kcal 37.1 g 2.9 g
家庭でって ほしい食品	魚 卵 豆 海そう 果物	魚 豆製品 小魚 乳製品 海そう 果物	豆製品 小魚 海そう その他の野菜 きのこ 種実	魚 豆 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 きのこ 果物	魚 卵 小魚 乳製品 海そう 果物 いも
日(曜)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	 <h2 style="text-align: center;">5月5日は 端午の節句</h2>	
こんだてめい	④とり肉の甘辛煮(あまからに) ②白ごはん ③かきたま汁	⑤ヨーグルト ④高野豆腐入り そばろ丼(どん)の具 ②麦ごはん ③キャベツのみそ汁	④春巻 ②コッパパン ③焼きビーフン		
今日の献立について	成長期は、鉄の必要量が多いため、不足がちです。鉄が不足すると、貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。今日はとりレバーを油で揚げて甘辛いれと和えています。	高野豆腐は、昔、高野山というところで、ある寺の小僧さんが冬に豆腐を外に置き忘れ、凍らせてしまったことから始まっているというのが、誕生の一説です。今日はそばろ丼の具として入れてあります。ごはんと一緒に食べてください。	ピーマンの香りはピラジンという香り成分によるものです。このピラジンは、血液をさらさらにする働きがあり、心筋梗塞(しんきんこうそく)や脳梗塞(のうこうそく)の予防に役立つといわれています。		
おもに体を つくるものに なる食品	1群 ③たまご どうふ ④とりレバー とり肉 ①牛乳 ③わかめ	③厚揚げ どうふ みそ ④ぶた肉 こうどうふ ①牛乳 ⑤ヨーグルト	③④ぶた肉 ①牛乳		
おもに体の 調子を整え るものに なる食品	3群 ③葉ねぎ にんじん ④にら 4群 ③えのきたけ しょうが にんにく	③葉ねぎ ④にんじん ③キャベツ えのきたけ もやし ④しいたけ えだまめ	③ピーマン にら ③④にんじん ③しいたけ もやし ③④キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ④きくらげ		
おもにエネ ルギーの もとになる 食品	5群 ②米 ③④でんぷん ④さとう 6群 ④油 ごま	②米 麦 ④さとう ④油	③コッパパン ③ビーフン ④でんぷん 小麦粉 はるさめ さとう ③ごま油 ごま ④豚脂 ③④油		
その他 調味料	③かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ 酒 ④トウバンジャン	③煮干し(だし) ④しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン	③中華だし ソース 酒 ③④しょうゆ こしょう ④チキンコンソメ		
栄養価	小学生 658 kcal 27.7 g 2.1 g 中学生 801 kcal 33.5 g 2.7 g	小学生 654 kcal 28.9 g 2.3 g 中学生 806 kcal 35.5 g 2.8 g	小学生 648 kcal 22.7 g 2.5 g 中学生 774 kcal 26.9 g 2.9 g		
家庭でって ほしい食品	魚 小魚 乳製品 その他の野菜 果物 いも	魚 卵 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも 種実	魚 卵 豆製品 小魚 乳製品 海そう 果物 いも		