



こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

～旬の食材～

かつお

キャベツ

チンゲンサイ

ニラ

甘夏

～新じゃが～

5月は新じゃがの季節です。水分が多く、煮崩れしにくいこと、皮が薄いので、洗って皮ごと食べられるという特徴があります。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、大切な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が
高まる

イライラ
しにくくなる

運動能力
アップ

便秘を
予防する

生活リズムが
整う

「夏も近づく八十八夜」という歌を聞いたことがありますか?立春から数えて八十八日目にあたる日のことです。春から夏への境目で、農作業を始める目安になりました。「八十八夜の別れ霜」という言葉があり、この後は霜の心配がなく、茶摘みや苗代作りに精が出る時期になります。この日に摘んだお茶を一番茶として飲むと、無病息災でいられると伝えられています。

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

各地に伝わる端午の節句のお菓子

5月5日は「端午の節句」です。この日は、こどもの成長を祝ってこいのぼりを揚げ、かしわもちやちまきを食べます。かしわの木は、新しい葉(新芽)が出るまで、古い葉が落ちないことから、「後継ぎがいなくなる」という、縁起のよいものとされてきました。そのことから、その葉を使った「かしわもち」は縁起のよいものとして食べられ、こどもの健やかな成長への願いがこめられています。

ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

へこもち(北海道)

へこもち(青森県)

朴葉巻(長野県)

三角ちまき(新潟県)

表だんご(徳島県)

鯉菓子(長崎県)

豚ようかん(宮崎県)

あくまき(鹿児島県)

このように、行事食にはその時季に旬を迎える食べ物が多く使われ、地域によってもさまざまです。さらに健康で心豊かに過ごすために、昔の人が考えた知恵や願いが込められています。

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

12

⑤アセロラ
ミルクゼリー

④小松菜としらす干しの炒め

①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ

605 30.7
797 37.7

③とりく こうやどうぶ たまご
⑤どうにゅう
②ぎゅうにゅう
④しらさし

③にんじん えだめめ
④こまつな にんじん
③たまねぎ にんにく しいたけ
キャベツ ⑤アセロラ

①こめ おぎ ③さとう

③あぶら
④ごま ごまあぶら

③かつおだし 醤油 みりん 酒
④醤油 塩

魚・海藻・芋

13

⑤ころも
黒糖まめ

④フラワーサラダ

①バターパン ③あさりのクリーム煮

626 25.4
836 34.3

③ベーコン ひよこめめ あさり
⑤だいず
②ぎゅうにゅう
②ぎゅうにゅう スキミミルク

③にんじん こまつな
④プロコリー
③たまねぎ にんにく しめじ
④カリフラワー コーン レモン

①バターパン ③じゃがいも こめこ
④さとう ⑤くらさう

③あぶら パター
④あぶら

③鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン
④醤油 酢 粒マスタード

卵・海藻・種実

14

④鶏肉の黒酢南蛮

①麦ごはん ③つぼん汁

677 28.1
831 33.6

③ちくわ あつあげ
④とりく
②ぎゅうにゅう

③にんじん こまつな
④にんじん
③だいこん ごぼう ぶかぬき にんにく
しいたけ ④たまねぎ きゅうり

①こめ おぎ
④てんぷん さとう

③あぶら
④あぶら

③塩 醤油 酒 みりん かつお節だし
④黒酢 醤油 酒 みりん

卵・海藻・芋・果物

15

④ごぼうサラダ

①小型コッペパン ③ツナのトマトソースパゲティ

623 25.9
806 32.3

③ベーコン かつお

②ぎゅうにゅう
③ごなチーズ ④わかめ

③にんじん アスパラガス トマト

③にんにく たまねぎ しめじ
④ごぼう きゅうり

①コッペパン ③スパゲティ さとう
④さとう てんぷん

③あぶら
④ごま

③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース
コンソメ しょう油 酢 塩

魚・果物・芋

16

④きびなごといんげんの梅だれ

①麦ごはん ③じゃがいものみそ汁

614 26.8
757 32.7

③あつあげ みそ

②ぎゅうにゅう
③わかめ ④きびなご

③にんじん
④さいいんげん
③だいこん しめじ もやし
ふかぬぎ

①こめ おぎ ③じゃがいも
④さとう てんぷん

③あぶら ごま

③煮干しだし ④ねりう みりん 醤油

肉・卵・緑黄色野菜・淡色野菜

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

17

⑤ヨーグルト

④ひじきと大豆の炒めもの

①麦ごはん ③さつま汁

679 28.5
821 33.9

③とりく あつあげ みそ
④ぶたにく だいず さつまあげ
②ぎゅうにゅう
④ひじき ⑤ヨーグルト

③にんじん はねぎ
④ほうれんそう ⑤だいこん たけのこ
にんにく

①こめ おぎ ③さつま汁
④さとう
④ごま あぶら

③煮干しだし ④醤油 みりん 酒

卵・淡色野菜・果物

8

④オムレツのトマトソース

①ミルクパン ③豆乳クリーム

スープ

650 30.4
840 38.7

③とりく ひよこめめ いんげんまめ
しろはなまめ どうにゅう ④たまご
②ぎゅうにゅう
②ごなチーズ

③にんじん パセリ
④ほうれんそう パセリ トマト

③しょうが だいこん たけのこ
にんにく

①こめ おぎ ③じゃがいも こめこ
④さとう
③あぶら
④あぶら

③こしょう 塩 鶏がらスープ ④ケチャップ 醤油
ウスターソース 赤ワイン しょう油 しょう油

魚・海藻・果物・種実

9

④アップルポンチ

①麦ごはん ③ハヤシライス

651 23.7
808 28.8

③ぎゅうにゅう ぶたにく
②ぎゅうにゅう
③ごなチーズ

③にんじん

③にんにく たまねぎ しめじ エリンギ リンご
③グリーンピース ④りんご ごも みかん バイン

①こめ おぎ ③じゃがいも こむぎこ
④ゼリー
③あぶら

③赤ワイン ハヤシルー ケチャップ
ウスターソース 醤油 しょう油

豆・海藻・緑黄色野菜

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

12

⑤アセロラ
ミルクゼリー

④小松菜としらす干しの炒め

①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ

605 30.7
797 37.7

③とりく こうやどうぶ たまご
⑤どうにゅう
②ぎゅうにゅう
④しらさし

③にんじん えだめめ
④こまつな にんじん
③たまねぎ にんにく しいたけ
キャベツ ⑤アセロラ

①こめ おぎ ③さとう

③あぶら
④ごま ごまあぶら

③かつおだし 醤油 みりん 酒
④醤油 塩

魚・海藻・芋

13

⑤ころも
黒糖まめ

④フラワーサラダ

①バターパン ③あさりのクリーム煮

626 25.4
836 34.3

③ベーコン ひよこめめ あさり
⑤だいず
②ぎゅうにゅう
②ぎゅうにゅう スキミミルク

③にんじん こまつな
④プロコリー
③たまねぎ にんにく しめじ
④カリフラワー コーン レモン

①バターパン ③じゃがいも こめこ
④さとう ⑤くらさう

③あぶら パター
④あぶら

③鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン
④醤油 酢 粒マスタード

卵・海藻・種実

14

④鶏肉の黒酢南蛮

①麦ごはん ③つぼん汁

677 28.1
831 33.6

③ちくわ あつあげ
④とりく
②ぎゅうにゅう

③にんじん こまつな
④にんじん
③だいこん ごぼう ぶかぬき にんにく
しいたけ ④たまねぎ きゅうり

①こめ おぎ
④てんぷん さとう

③あぶら
④あぶら

③塩 醤油 酒 みりん かつお節だし
④黒酢 醤油 酒 みりん

卵・海藻・芋・果物

15

④ごぼうサラダ

①小型コッペパン ③ツナのトマトソースパゲティ

623 25.9
806 32.3

③ベーコン かつお

②ぎゅうにゅう
③ごなチーズ ④わかめ

③にんじん アスパラガス トマト

③にんにく たまねぎ しめじ
④ごぼう きゅうり

①コッペパン ③スパゲティ さとう
④さとう てんぷん

③あぶら
④ごま

③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース
コンソメ しょう油 酢 塩

魚・果物・芋

16

④きびなごといんげんの梅だれ

①麦ごはん ③じゃがいものみそ汁

614 26.8
757 32.7

③あつあげ みそ

②ぎゅうにゅう
③わかめ ④きびなご

③にんじん
④さいいんげん
③だいこん しめじ もやし
ふかぬぎ

①こめ おぎ ③じゃがいも
④さとう てんぷん

③あぶら ごま

③煮干しだし ④ねりう みりん 醤油

肉・卵・緑黄色野菜・淡色野菜

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

12

⑤アセロラ
ミルクゼリー

④小松菜としらす干しの炒め

①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ

605 30.7
797 37.7

③とりく こうやどうぶ たまご
⑤どうにゅう
②ぎゅうにゅう
④しらさし

③にんじん えだめめ
④こまつな にんじん
③たまねぎ にんにく しいたけ
キャベツ ⑤アセロラ

①こめ おぎ ③さとう

③あぶら
④ごま ごまあぶら

③かつおだし 醤油 みりん 酒
④醤油 塩

魚・海藻・芋

13

⑤ころも
黒糖まめ

④フラワーサラダ

①バターパン ③あさりのクリーム煮

626 25.4
836 34.3

③ベーコン ひよこめめ あさり
⑤だいず
②ぎゅうにゅう
②ぎゅうにゅう スキミミルク

③にんじん こまつな
④プロコリー
③たまねぎ にんにく しめじ
④カリフラワー コーン レモン

①バターパン ③じゃがいも こめこ
④さとう ⑤くらさう

③あぶら パター
④あぶら

③鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン
④醤油 酢 粒マスタード

卵・海藻・種実

14

④鶏肉の黒酢南蛮

①麦ごはん ③つぼん汁

677 28.1
831 33.6

③ちくわ あつあげ
④とりく
②ぎゅうにゅう

③にんじん こまつな
④にんじん
③だいこん ごぼう ぶかぬき にんにく
しいたけ ④たまねぎ きゅうり

①こめ おぎ
④てんぷん さとう

③あぶら
④あぶら

③塩 醤油 酒 みりん かつお節だし
④黒酢 醤油 酒 みりん

卵・海藻・芋・果物

15

④ごぼうサラダ

①小型コッペパン ③ツナのトマトソースパゲティ

623 25.9
806 32.3

③ベーコン かつお

②ぎゅうにゅう
③ごなチーズ ④わかめ

③にんじん アスパラガス トマト

③にんにく たまねぎ しめじ
④ごぼう きゅうり

①コッペパン ③スパゲティ さとう
④さとう てんぷん

③あぶら
④ごま

③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース
コンソメ しょう油 酢 塩

魚・果物・芋

16

④きびなごといんげんの梅だれ

①麦ごはん ③じゃがいものみそ汁

614 26.8
757 32.7

③あつあげ みそ

②ぎゅうにゅう
③わかめ ④きびなご

③にんじん
④さいいんげん
③だいこん しめじ もやし
ふかぬぎ

①こめ おぎ ③じゃがいも
④さとう てんぷん

③あぶら ごま

③煮干しだし ④ねりう みりん 醤油

肉・卵・緑黄色野菜・淡色野菜

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

12

⑤アセロラ
ミルクゼリー

④小松菜としらす干しの炒め

①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ

605 30.7
797 37.7

③とりく こうやどうぶ たまご
⑤どうにゅう
②ぎゅうにゅう
④しらさし

③にんじん えだめめ
④こまつな にんじん
③たまねぎ にんにく しいたけ
キャベツ ⑤アセロラ

①こめ おぎ ③さとう

③あぶら
④ごま ごまあぶら

③かつおだし 醤油 みりん 酒
④醤油 塩

魚・海藻・芋

13

⑤ころも
黒糖まめ

④フラワーサラダ

①バターパン ③あさりのクリーム煮

626 25.4
836 34.3

③ベーコン ひよこめめ あさり
⑤だいず
②ぎゅうにゅう
②ぎゅうにゅう スキミミルク

③にんじん こまつな
④プロコリー
③たまねぎ にんにく しめじ
④カリフラワー コーン レモン

①バターパン ③じゃがいも こめこ
④さとう ⑤くらさう

③あぶら パター
④あぶら

③鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン
④醤油 酢 粒マスタード

卵・海藻・種実

14

④鶏肉の黒酢南蛮

①麦ごはん ③つぼん汁

677 28.1
831 33.6

③ちくわ あつあげ
④とりく
②ぎゅうにゅう

③にんじん こまつな
④にんじん
③だいこん ごぼう ぶかぬき にんにく
しいたけ ④たまねぎ きゅうり

①こめ おぎ
④てんぷん さとう

③あぶら
④あぶら

③塩 醤油 酒 みりん かつお節だし
④黒酢 醤油 酒 みりん

卵・海藻・芋・果物

15

④ごぼうサラダ

①小型コッペパン ③ツナのトマトソースパゲティ

623 25.9
806 32.3

③ベーコン かつお

②ぎゅうにゅう
③ごなチーズ ④わかめ

③にんじん アスパラガス トマト

③にんにく たまねぎ しめじ
④ごぼう きゅうり

①コッペパン ③スパゲティ さとう
④さとう てんぷん

③あぶら
④ごま

③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース
コンソメ しょう油 酢 塩

魚・果物・芋

16

④きびなごといんげんの梅だれ

①麦ごはん ③じゃがいものみそ汁

614 26.8
757 32.7

③あつあげ みそ

②ぎゅうにゅう
③わかめ ④きびなご

③にんじん
④さいいんげん
③だいこん しめじ もやし
ふかぬぎ

①こめ おぎ ③じゃがいも
④さとう てんぷん

③あぶら ごま

③煮干しだし ④ねりう みりん 醤油

肉・卵・緑黄色野菜・淡色野菜

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

12

⑤アセロラ
ミルクゼリー

④小松菜としらす干しの炒め

①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ

605 30.7
797 37.7

③とりく こうやどうぶ たまご
⑤どうにゅう
②ぎゅうにゅう
④しらさし

③にんじん えだめめ
④こまつな にんじん
③たまねぎ にんにく しいたけ
キャベツ ⑤アセロラ

①こめ おぎ ③さとう

③あぶら
④ごま ごまあぶら

③かつおだし 醤油 みりん 酒
④醤油 塩

魚・海藻・芋

13

⑤ころも
黒糖まめ

④フラワーサラダ

①バターパン ③あさりのクリーム煮

626 25.4
836 34.3

③ベーコン ひよこめめ あさり
⑤だいず
②ぎゅうにゅう
②ぎゅうにゅう スキミミルク

③にんじん こまつな
④プロコリー
③たまねぎ にんにく しめじ
④カリフラワー コーン レモン

①バターパン ③じゃがいも こめこ
④さとう ⑤くらさう

③あぶら パター
④あぶら

③鶏がらスープ 塩 こしょう 白ワイン
④醤油 酢 粒マスタード

卵・海藻・種実

14

④鶏肉の黒酢南蛮

①麦ごはん ③つぼん汁

677 28.1
831 33.6

③ちくわ あつあげ
④とりく
②ぎゅうにゅう

③にんじん こまつな
④にんじん
③だいこん ごぼう ぶかぬき にんにく
しいたけ ④たまねぎ きゅうり

①こめ おぎ
④てんぷん さとう

③あぶら
④あぶら

③塩 醤油 酒 みりん かつお節だし
④黒酢 醤油 酒 みりん

卵・海藻・芋・果物

15

④ごぼうサラダ

①小型コッペパン ③ツナのトマトソースパゲティ

623 25.9
806 32.3

③ベーコン かつお

②ぎゅうにゅう
③ごなチーズ ④わかめ

③にんじん アスパラガス トマト

③にんにく たまねぎ しめじ
④ごぼう きゅうり

①コッペパン ③スパゲティ さとう
④さとう てんぷん

③あぶら
④ごま

③鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース
コンソメ しょう油 酢 塩

魚・果物・芋

16

④きびなごといんげんの梅だれ

①麦ごはん ③じゃがいものみそ汁

614 26.8
757 32.7

③あつあげ みそ

②ぎゅうにゅう
③わかめ ④きびなご

③にんじん
④さいいんげん
③だいこん しめじ もやし
ふかぬぎ

①こめ おぎ ③じゃがいも
④さとう てんぷん

③あぶら ごま

③煮干しだし ④ねりう みりん 醤油

肉・卵・緑黄色野菜・淡色野菜

こんだて名
(はいぜん図)

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

小中

1群たんぱく質

2群無機質

3群カロテン

4群ビタミンC

5群炭水化物

6群脂質

おもに体をつくる
ものになるもの

おもに体のちょうし
をととのえるもの

おもにエネルギー
のもとになるもの

調味料・その他

ぜひご家庭で!

メモ

12

⑤アセロラ
ミルクゼリー

④小松菜としらす干しの炒め

①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ

605 30.7
797 37.7

③とりく こうやどうぶ たまご
⑤どうにゅう
②ぎゅうにゅう
④しらさし

③にんじん えだめめ
④こまつな にんじん
③たまねぎ にんにく しいたけ
キャベツ ⑤アセロラ

①こめ おぎ ③さとう

③あぶら
④ごま ごまあぶら

③かつおだし 醤油 みりん 酒
④醤油 塩

魚・海藻・芋

13

⑤ころも
黒糖まめ

④フラワーサラダ

①バターパン ③あさりのクリーム煮

626 25.4
836 34.3

③ベーコン ひよこめめ あさり
⑤だいず
②ぎゅうにゅう
②ぎゅうにゅう スキミミルク

③にんじん こまつな
④プロコリー
③たまねぎ にんにく しめじ
④カリフラワー コーン レモン

①バターパン ③じゃがいも こめこ
④さとう ⑤くらさう

③あぶら パター
④あぶら

③鶏がらスープ 塩 こしょう



5月 献立予定表（後半）

曾於市学校給食センター

令和7年度 A献立（中学校）

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		19		20		21		22		23	
		④チャブチェ ①麦ごはん ③家常豆腐		⑤レーズン クリーム ④粒マスタードサラダ ①コッペパン ③ミートボール デミシチュー		★そおgood給食★ ⑤もやし ビーマンのソテー ④魚の財部茶みそマヨ焼き ①そおのごはん ③そおgood みそ汁		④砂肝とポテトのカミカミ揚げ ①米粉パン ③トマトと豆の スープ		④豚肉の野菜炒め ①こぎつねごはん ③みそけんちん 汁	
エネルギー(kcal)	小	683	29.7	675	31.1	626	28.1	675	26.6	655	34.4
たんぱく質(g)	中	854	36.7	834	38.4	773	34.1	776	31.2	810	42.4
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく あつあげ ④ぶたにく		③ぶたにく だいず しろはなまめ いげんまめ とりにく		③とうふ あぶらあげ みそ ④あじ みそ		③ベーコン ひよこめ まろファット レッドキドニー ④すなごも		①とりにく あぶらあげ ③とうふ みそ ④ぶたにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう ④こなチーズ		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ		②ぎゅうにゅう	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん えだまめ ④にんじん ビーマン はねぎ		③にんじん ④ビーマン		③にんじん はねぎ ⑤ビーマン		③にんじん トマト ④えだまめ		①にんじん えだまめ ③にんじん はねぎ ④ビーマン	
	4群 ビタミンC	③にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ ④しょうが		③にんにく しょうが たまねぎ ④コン きゅうり キャベツ レモン ⑤レーズン		③たまねぎ さんとうさい しいたけ ④にんにく ⑤もやし		③たまねぎ キャベツ セロリー にんにく		③だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ④しょうが キャベツ たまねぎ	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう でんぶん ④はるさめ さとう		①コッペパン ③じゃがいも こめこ ばんこ でんぶん さとう ④さとう		①こめ ③じゃがいも		①こめパン ③マカロニ ④じゃがいも		①こめ さとう ③じゃがいも ④さとう でんぶん	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま あぶら ごまあぶら		③あぶら ④アーモンド オリーブオイル		④ノンエッグマヨネーズ ④あぶら		④カシューナッツ あぶら		④ごま ごまあぶら	
調味料・その他		③鶏がらスープ 酒 醤油 塩 コチュジャン ④酒 醤油 オイスターソース		③鶏がらスープ 赤ワイン ガクソース かつお ソース デミグラスソース 塩 こしょう ④醤油 酢 粒マ スタード		③かつお節だし ④みりん お茶 ⑤塩 こしょう		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油		①醤油 酒 ③かつお節だし ④醤油 酒 みりん	
ぜひご家庭で!		魚・卵・海藻・果物		魚・海藻・果物・種実		卵・海藻・果物・種実		魚・海藻・果物		魚・海藻・果物	
メモ		チャブチェは、春雨と肉や野菜な どを炒めて、甘辛く味付けた韓 国の伝統料理です。色とりどりの 野菜を組み合わせて作ります。お 祝いの席や家族が集まる時など に食べられるそうです。		粒マスタードは、からし菜の種を細 かくせずに粒を残した状態で作っ たものです。マスタードの種をビネ ガーだけでなく、白ワインに漬け込 んで作った、ワインの香り高い風味 豊かなマスタードを使います。		今日は、曾於市で作られたお米・ 豆腐・みそ・さんとうさい・しいた け・ビーマンを使った「そおgood 給食」です。地元の食材をふんだ んに使った給食です。おいしい たけなましよう。		砂肝に含まれている栄養素には、血 を作ったり、骨を作ったりする働きが あります。砂肝は、歯ごたえがあり、 あごを鍛える効果もあります。今日 は、砂肝とじゃがいもを油で揚げて、 炒ったカシューナッツとゆてた枝豆 を混ぜあわせて作ります。		こぎつねごはんは、小さく切った油 あげや鶏肉、にんじん、枝豆を入れて 炊き込みごはんにします。給食で は、量が多いので、具を作ってから、 炊いたごはんに混ぜて作ります。油 あげは、きつねの好物というわれ あり、お稲荷様にお供えていたそ	
		26		27		28		29		30	
こんだて名 (はいぜん図)											
		④豚みそ ①麦ごはん ③磯煮		④チリコンカン ①切り目入りパン ③あさりの ジンジャースープ		④揚げさばのねぎソース ①麦ごはん ③かきたま汁		⑤りんご ④アーモンドいりこ ①黒糖パン ③ピリ辛フォー		④豚肉と干し大根のキムチ炒め ①麦ごはん ③まめまめ みそ汁	
		673 32.3 833 39.9		618 30.7 786 38.3		657 32.8 792 37.4		666 31.1 853 39.2		625 28.0 773 34.3	
おもに体をつくる ものになるもの	1群 たんぱく質	③ぶたにく だいず ちくわ ④ぶたにく ちやうけみそ だいず		③とりにく あさり ④ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ まろファット レッドキドニー		③とりにく たまご とうふ ④さば		③ぶたにく いうずらたまご だいず みそ		③あぶらあげ とうふ だいず みそ とうにゅう ④ぶたにく	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③ひじき		②ぎゅうにゅう ④チーズパウダー		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④にぼし		②ぎゅうにゅう ③わかめ	
おもに体のちようし をとのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ④にら にんじん		③にんじん こまつな ④にんじん トマト		③にんじん ほうれんそう		③にんじん チンゲンサイ		③にんじん こまつな ④にら	
	4群 ビタミンC	③たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく グリンピース ④ごぼう		③たまねぎ しめじ きくらげ コーン しょうが ④たまねぎ にんにく		③たまねぎ えのきたけ しめじ ④たまねぎ ふかねぎ しょうが レモン		③たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが ⑤りんご		③たまねぎ えのきたけ ごぼう④キャベツ ④はくさいキムチ ほしだいこん にんにく	
おもにエネルギー のものになるもの	5群 炭水化物	①こめ むぎ ③さとう ④さとう		①コッペパン ③じゃがいも でんぶん		①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう		①こくとうパン ③さとう ③ビーフン ④さとう		①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま		③あぶら ごまあぶら ごま ④あぶら		④あぶら ごまあぶら		④ごまあぶら アーモンド カシューナッツ		④ごま ごまあぶら	
調味料・その他		③かつお節だし みりん 醤油 ⑤みりん		③鶏がらスープ コシメ 酒 醤油 塩 こしょう④チリパウ ダー ケチャップ ウスターソース 赤ワイン こしょう コンソメ		③かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酢		③鶏がらスープ 塩 酒 醤油 豆板醤 ④醤油 みりん		③煮干しだし ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう	
ぜひご家庭で!		卵・果物・芋		海藻類・果物・種実		海藻・淡色野菜・芋		海藻・淡色野菜・芋		魚・果物	
メモ		豚みそは、鹿児島県の郷土料理で す。鹿児島県を代表とする食材で ある豚肉とみそをあわせて作りま す。おにぎりの具にしたり、冷奴や うどんにのせたりと食べ方のアレ ンジはたくさんあります。ごはんが すすむ料理です。		あさりなどの貝類には、うまみ成 分であるコハク酸が含まれていて 料理に使うとおいしいですがとれ ます。今日は、スープに入れます 。しょうがの風味のスープです。		さばは、子どもの成長に欠かせな いたんぱく質やカルシウム、DHA (ディーエイチイー)やEPA(イー ピーイー)が豊富に含まれていま す。さばのたんぱく質は良質で、 大人の筋力の維持にも役立ちま す。		いりこやしらす干しなどの小魚 は、丸ごと食べるので、カルシウム などの栄養をそのまま摂ることが できます。また、よくかんで食べ ることは、頭の働きをよくするとも 言われています。よくかんで食べま しょう。		今日のみそ汁は、大豆の他に、大 豆から作られる油あげや豆腐、豆 乳が入っています。大豆は、「畑の 肉」と言われるように、質のよいた んぱく質やミネラルがたくさん含 まれています。	