



曜日	月	火	水	木	金	
こんだて名 (はいぜん図)	～旬の食材～	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。	1 ④かつおしぐれ丼の具 ①麦ごはん ③こさんだけのみそ汁 64930.6 78837.4 ③とうふ みそ ④かつお だいず たまご ②ぎゅうにゅう ③わかめ ③にんじん はねぎ ④にんじん えだまめ ③たけのこ たまねぎ キャベツ ④しょうが ①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤かしわもち ④あぶら ③煮干しだし ④みりん 醤油 肉・果物・種実	2 ④照り焼きチキン ①バーガーパン ③マカロニ 64532.7 78540.1 ③とりこ ④とりこ ②ぎゅうにゅう ③にんじん ほうれんそう ⑤ブロッコリー ③たまねぎ しめじ コーン キャベツ ①バーガーパン ③マカロニ ④さとう こごご ③あぶら ④ごま ごまあぶら ⑥ノンエッグマヨネーズ ③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④みりん 醤油 酢 塩 魚・豆・海藻・芋		
			調味料・その他	調味料・その他	調味料・その他	調味料・その他
			ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!
			メモ	メモ	メモ	メモ

こんだて名 (はいぜん図)	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います。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。 べこもち (北海道) べこもち (青森県) 朴葉巻 (長野県) 三角ちまき (新潟県) 麦だんご (徳島県) 鯉菓子 (長崎県) 豚ようかん (徳島県) あくまき (鹿児島県)	7 ④ひじきと大豆の炒めもの ①麦ごはん ③さつま汁 67928.5 82133.9 ③とりこ あつあげ みそ ④ぶたにくだいず さつまあげ ⑤とうにゅう ②ぎゅうにゅう ④ひじき ③にんじん はねぎ ④にんじん えだまめ ③しょうが だいこん たけのこ 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アップルポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス 65123.7 80828.8 ②ぎゅうにゅう ぶたにくだいず ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ ③にんじん ③にんにく たまねぎ しめじ エリンギ りんご ③グリーンピース ④りんご もも みかん パイン ①こめ おぎ ③じゃがいも こごご ④ゼリー ③あぶら ④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 こしょう 豆・海藻・緑黄色野菜	9 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 65030.4 84038.7 ③とりこ ひよこめ いんげんめ ③はなまめ とうにゅう ④たまご ②ぎゅうにゅう ③にんじん パセリ ④ほうれんそう パセリ トマト ③たまねぎ にんにく ④たまねぎ しめじ にんにく ①ミルクパン ③じゃがいも こめこ ④さとう ③あぶら ④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 こしょう 魚・海藻・果物・種実	
		調味料・その他	調味料・その他	調味料・その他	調味料・その他
		ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!
		メモ	メモ	メモ	メモ

こんだて名 (はいぜん図)	12 ④小松菜としらす千しの炒め ①麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ 60530.7 79737.7 ③とりこ こうやとうふ たまご ②ぎゅうにゅう ④しらさび ⑤ヨーグルト ③にんじん えだまめ ④こまつな にんじん ③だいまねぎ にんにく しいたけ キャベツ ①こめ おぎ ③さとう ③あぶら ④ごま ごまあぶら ③かつお節だし 醤油 みりん 酒 ④醤油 塩 魚・海藻・芋	13 ④鶏肉の黒酢南蛮 ①麦ごはん ③つぼん汁 67728.1 83133.6 ③ちくわ あつあげ ④とりこ 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 ふかねぎ こんにやく 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 ④あぶら ごま 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	14 ④フラワーサラダ ①バターパン ③あさりのクリーム煮 62625.4 83634.3 ③ベーコン ひよこめ あさり ④だいず ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう スキムミルク ③にんじん こまつな ④ブロッコリー 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くらさとう ③あぶら バター 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	15 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 61426.8 75732.7 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さやいんげん ③だいこん しめじ もやし ふかねぎ ①こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう ④あぶら ごま ③煮干しだし ④ねりうめ みりん 醤油 肉・卵・緑黄色野菜・淡色野菜	16 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 62325.9 80632.3 ③ベーコン かつお ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ 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 こしょう ④醤油 酢 塩 魚・果物・芋				
						調味料・その他	調味料・その他	調味料・その他	調味料・その他
						ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!	ぜひご家庭で!
						メモ	メモ	メモ	メモ



5月 献立予定表(後半)

曜日		月		火		水		木		金	
こんだて名 (はいぜん図)		19	②	20	★そおgood給食★ ②	21	②	22	②	23	②
		 ④チャプチュ ①麦ごはん ③家常豆腐		 ⑤もやしと 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		 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		 ④豚肉の野菜炒め ①こぎつねごはん ③みそけんちん 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	
エネルギー(kcal)	小	683	29.7	626	28.1	675	31.1	655	34.4	675	26.6
たんぱく質(g)	中	854	36.7	773	34.1	834	38.4	810	42.4	776	31.2
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とうふ あぶらあげ みそ ④あじ みそ		③ぶたにく だいず しろはなまめ いんげんまめ とりにく		①とりにく あぶらあげ ③とうふ みそ ④ぶたにく		③ベーコン ひよこまめ マローファット レッドキドニー ④すなぎも	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう		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 ⑤スキムミルク		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	
おもに体のちょうし をととのえるもの	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 はねぎ ⑤ピーマン		③にんじん ④ピーマン		①にんじん えだまめ ③にんじん はねぎ ④ピーマン		③にんじん トマト ④えだまめ	
	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たまねぎ さんとうさい しいたけ ④にんにく ⑤もやし		③にんにく しょうが たまねぎ ④コーン きゅうり キャベツ レモン ⑤レーズン		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		③たまねぎ キャベツ セロリー 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 でんぶん ④はるさめ さとう		①こめ ③じゃがいも		①コッペパン ③じゃがいも こめ ぱんこ でんぶん さとう ④さとう		①こめ さとう ③じゃがいも ④さとう でんぶん		①こめコパン ③マカロニ ④じゃがいも	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま あぶら ごまあぶら		④ノンエッグマヨネーズ ④あぶら		④アモンド オリーブオイル		④ごま ごまあぶら		④カシューナッツ 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 赤ワイン カレックス 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		①醤油 酒 ③かつお節だし ④醤油 酒 みりん		③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油	
ぜひご家庭で!		魚・卵・海藻・果物		卵・海藻・果物・種実		魚・海藻・果物・種実		魚・海藻・果物		魚・海藻・果物	
メモ		チャプチュは、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。		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・ピーマンを使った「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。おいしくい ただきましょう。		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、白ワインに漬けて作っ た、ワインの香り高い風味豊かなマ スタードを使います。		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けであり、お稲 荷様にお供えていたそうです。		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よめた枝豆 を混ぜあわせて作ります。	
		26	②	27	②	28	②	29	②	30	②
こんだて名 (はいぜん図)		 ④豚みそ ①麦ごはん ③磯煮		 ④揚げさばのねぎソース ①麦ごはん ③かきたま汁		 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		 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	
		673 32.3 833 39.9		657 32.8 792 37.4		618 30.7 786 38.3		625 28.0 773 34.3		666 31.1 853 39.2	
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 たまご とうふ ④さば		③とりにく あさり ④ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ マローファット レッドキドニー		③あぶらあげ とうふ だいず みそ とうにゅう ④ぶたにく		③ぶたにく うずらたまご だいず みそ	
	2群 無機質	②ぎゅうにゅう ③ひじき		②ぎゅうにゅう		②ぎゅうにゅう ④チーズパウダー		②ぎゅうにゅう ③わかめ		②ぎゅうにゅう ④にぼし	
おもに体のちょうし をととのえるもの	3群 カロテン	③にんじん ④にら にんじん		③にんじん ほうれんそう		③にんじん こまつな ④にんじん トマト		③にんじん こまつな ④にら		③にんじん チンゲンサイ	
	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 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 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 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		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	
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こめ むぎ ③でんぶん 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じゃがいも ④さとう		①こくとうパン ③さとう	
	6群 脂質	③あぶら ④ごま		④あぶら ごまあぶら		④あぶら ごまあぶら ごま ④あぶら		④ごま ごまあぶら		④ごまあぶら アーモンド カシューナッツ	
調味料・その他		③かつお節だし みりん 醤油 ⑤みりん		③かつお節だし 醤油 塩 ④醤油 酢		③鶏がらスープ コffee 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煮干しだし ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう		③鶏がらスープ 塩 酒 醤油 豆板醤 ④醤油 みりん	
ぜひご家庭で!		卵・果物・芋		海藻・淡色野菜・芋		海藻類・果物・種実		魚・果物		海藻・淡色野菜・芋	
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。		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。		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 料理に使うといいのですがとれ ます。今日は、スープに入れまし た。しょうがの風味のスープです。		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。		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。	