



Main table containing meal plans for days 1-15, including menu items, energy values, and notes. It features a 'New Tea Season' section at the top and a 'Midori no Hi' section for May 5th.





5月 献立予定表 (後半)



曾於市学校給食センター

令和8年度 B献立 (小学校)

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		18 ④チャプチェ ①白ごはん ③家常豆腐	19 ④魚の曾於茶みそマヨ焼き ⑤もやしとピーマンのソテー ①そおのごはん ③そおgoodみそ汁	20 ⑤レーズンクリーム ④みかんポンチ ①食パン ③ミートボールデミシチュー	21 ④いわしの甘露煮 ①こぎつねごはん ③五目卵スープ	22 ④粒マスタードサラダ ①クロワッサン ③ツナのトマトソースペンネ
エネルギー(kcal)	小	644	626	666	632	661
たんぱく質(g)	中	804	774	820	783	863
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ぎゅうにく	③あぶらあげ どうふ みそ ④あじ みそ	③ぶたにく だいち とりにく しらはなまめ	①とりにく あぶらあげ ③たまご とりにく ④いわし	③かつお ベーコン
	2群 無機質	②ぎゅうにゆう	②ぎゅうにゆう ④こなチーズ	②ぎゅうにゆう ③チーズ ⑤スキムミルク	②ぎゅうにゆう ③こなチーズ	②ぎゅうにゆう ③チーズ
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 あかピーマン はねぎ	③にんじん ⑤あかピーマン あおピーマン	③にんじん	①にんじん えだまめ ③にんじん こまつな	③にんじん トマト アスパラガス ④にんじん
	4群 ビタミンC	③にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ ④しょうが	③たまねぎ だいこん キャベツ ④にんにく ⑤もやし	③にんにく しょうが たまねぎ しめじ ④みかん なつみかん りんご ⑤レーズン	①にんにく ③たまねぎ えのきたけ きくらげ もやし コーン	③にんにく たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり コーン レモン
おもにエネルギーのもとになるもの	5群 炭水化物	①こめ ③さとう でんぷん ④はるさめ さとう	①こめ ③さつまいも	①しよパン ③じゃがいも でんぷん ばんこ さとう こめこ ⑤さとう みずあめ	①こめ さとう ③ばんこ じゃがいも でんぷん ④さとう でんぷん グラニューとう はちみつ	①クロワッサン ③ペンネ さとう ④さとう
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら	④ノンエッグマヨネーズ ⑤あぶら	③あぶら ⑤あぶら	①あぶら ③あぶら ごまあぶら	③あぶら ④オリーブオイル
調味料・その他		③酒 コチュジャン 鶏がらスープ 醤油 塩 ④酒 醤油 オイスターソース	③かつお節だし ④みりん ④せんちゃ ⑤塩 こしょう	③塩 こしょう 赤い塩 塩ワタースト かつソース かつお節だし デミグラス 鶏がら スープ ⑤塩	①醤油 ③鶏がらスープ 酒 醤油 コソメ 塩 こしょう ④醤油 みりん 塩	③鶏がらスープ かつお節だし 塩ワタースト コソメ 塩 こしょう ④醤油 みりん 塩 ⑤塩
ぜひご家庭で!		豆 海藻 果物	海藻 果物 種実	卵 緑黄色野菜 種実	豆 海藻 種実	豆製品 芋 種実
メモ		「家常豆腐」は、中国の家庭料理です。「家で常に食べる豆腐料理」という意味があります。厚揚げたつぷりの野菜炒めです。厚揚げのたんぱく質は、午後からのエネルギーになります。しっかり食べましょう。	今日は、曾於市で作られたお米・豆腐・みそ・にんじん・さんとうさい。こまつな・たまねぎ・だいこん・さつまいもを使った「そおgoodみそ汁」です。曾於の恵たつぷりの給食です。おいしくいただきます。	食事をするときのマナーをしっかり守っていますか? 食事のマナーは一緒に食べる人や周りの人に迷惑をかける原因になります。手洗いや身支度・あいさつ・姿勢など、おいしく給食を食べるために、「1人1人がマナーをしっかり守りましょう。」	「いわしの甘露煮」は、骨までまるごと食べられるようにじっくり煮込んだもので、いわしにはみなさんの骨や歯を丈夫にするカルシウムや、頭の働きを助けるDHA(ドコサヘキサエン酸)がたっぷり含まれています。	今日の「粒マスタードサラダ」のドレッシングは、醤油・砂糖・酢・レモン果汁・粒マスタード・こしょう・オリーブオイルを混ぜ合わせて作った手作りドレッシングです。ドレッシングは手作りすることで塩分をおさえることができます。
こんだて名 (はいぜん図)		25 ④豚みそ ①麦ごはん ③磯煮	26 ⑤りんご ④きびなごのかばやき ①麦ごはん ③じゃがいものみそ汁	27 ④カレーミートサンドの具 ①切り目入りパン ③あさりのジンジャースープ	28 ④豚肉と干し大根のキムチ炒め ①麦ごはん ③かきたま汁	29 ④アーモンドいりこ(カシューナッツ入り) ①黒糖パン ③若草シチュー
エネルギー(kcal)	小	673	652	659	619	687
たんぱく質(g)	中	822	804	822	766	878
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 さつまあげ だいち ④ぶたにく みそ だいち	③あつあげ みそ	③とりにく あさり ④とりにく ぶたにく だいち	③とりにく どうふ たまご ④ぶたにく	③とりにく
	2群 無機質	②ぎゅうにゆう ③ひじき	②ぎゅうにゆう ③わかめ ④きびなご	②ぎゅうにゆう ④チーズ	②ぎゅうにゆう ③わかめ	②ぎゅうにゆう ③ぎゅうにゆう チーズ スキムミルク ④かたくちいわし
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 には	③にんじん	③にんじん こまつな ④にんじん えだまめ トマト	③にんじん ほうれん草 ④には	③にんじん アスパラガス グリーンピース
	4群 ビタミンC	③たまねぎ しいたけ こんにやく ほしだいこん たけのこ ④こぼろ	③だいこん しめじ もやし ふかねぎ ④しょうが ⑤りんご	③たまねぎ きくらげ コーン しょうが ④にんにく たまねぎ	③たまねぎ えのきたけ しめじ ④にんにく はくさいキムチ ほしだいこん キャベツ	③にんにく たまねぎ しめじ コーン
おもにエネルギーのもとになるもの	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じゃがいも ④でんぷん さとう	①きりめいりパン ③はるさめ でんぷん ④ばんこ	①こめ むぎ ③でんぷん ④さとう	①こくとうパン ③じゃがいも ④さとう
	6群 脂質	③あぶら ④ごま	④あぶら ごま	③ごま ごまあぶら	④ごまあぶら ごま	③あぶら ④アーモンド カシューナッツ ごまあぶら
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 みりん ④みりん	③煮干しだし ④みりん 醤油	③鶏がらスープ 油 醤油 コソメ 塩 こしょう ④赤い塩 粉 かつお節 とんかつ ソース 醤油 コソメ	③醤油 塩 鶏がらスープ ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう	③塩 こしょう ホワイトルウ 鶏がらスープ ④醤油 みりん
ぜひご家庭で!		卵 果物 芋	卵・豆・乳製品	豆製品 海藻 果物	魚 果物 芋	豆 豆製品 緑黄色野菜
メモ		今日は鹿児島県の家庭の味「豚みそ」です。豚肉には疲れをとってくれるビタミンB1がたっぷり含まれています。ご飯と一緒に食べると、たんぱく質が吸収されやすくなります。また「磯煮」には海の栄養が詰まっています。昔ながら健康によいとわかれてきた海藻パワーで元気に過ごしましょう。	骨まで食べられる「きびなご」は、カルシウムが豊富です。みなさんに食べてほしくて、甘辛い味付けにしました。りんごには、「1日1個のりんごは医者遠ざける」というイギリスのことわざがあるほど高い栄養価があります。しっかり食べて病気に負けない体をつくります。	今日の「あさりのジンジャースープ」は、体を温めてくれるしょうが(ジンジャー)と、血液のもとになる鉄分がたっぷり入っています。疲れがとれる時期でもあるので、しっかり食べて、体の中から元気をチャージしましょう。	よくかんで食べると、ストレス物質が増えるのをおさえて、心が元気になるものになるセロトニンが増えます。新しい環境になれなかったり、やる気がおきなかったり、ゆううつな気分になった時こそ、よくかんで食べましょう。	今日は新緑の季節に合わせて「若草シチュー」です。すりつぶしたグリーンピースと牛乳で、きれいな若草色に仕上げました。目でも春を感じながら、野菜の甘みを味わってくださいね。

5月の平均食塩相当量: 小学校(3・4年生対象時)2.1g 中学校2.8g
※都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。