



曜日	月	火	水	木	金	
<p>こんだて名 (はいぜん図)</p> <p>「夏も近づく八十八夜〜」5月2日は「八十八夜」です。立春(2月4日)から数えて88日目にあたり、霜がおりなくなり、気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。このお茶ですが、みなさんの口に届くまでには、大変長い月日がかかることを知っていますか?</p> <p>茶の木を植えて4~5年たってから、緑色が濃くなるようにシートをかぶせます。2週間後、茶摘みをし、その茶葉を洗い、蒸し、もみながら乾燥させ、はりのように伸ばしながらさらに乾燥させます。この工程だけで約5時間かかるのです。緑茶も抹茶も、ウーロン茶も紅茶も、全て同じ茶の葉でつくることができるんですよ。</p> <p>また、お茶には、虫歯予防やかぜ予防、口臭予防、疲労回復、リラックス効果などがあります。</p> <p>鹿児島県には「茶いっぺ文化」というものがあります。農業が盛んで、仕事熱心な鹿児島県人に「けがをしないように、お茶を一杯飲んで休みましょう。」という優しい文化です。</p> <p>みなさんも茶いっぺいかがですか?</p>	<p>新茶の季節です!</p>				<p>⑤かしわもち</p> <p>④かつおしぐれ丼の具</p> <p>①麦ごはん ③こさんだけのみそ汁</p>	
	エネルギー(kcal)	小				704
	たんぱく質(g)	中				855
	おもに体をつくるものになるもの	1群				
		2群				
		無機質				
	おもに体のちようしをとどのえるもの	3群				
		4群				
		5群				
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群				
炭水化物						
脂質						
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ						

曜日	月	火	水	木	金	
<p>こんだて名 (はいぜん図)</p>	4	5	6	7	8	
	エネルギー(kcal)	小				
	たんぱく質(g)	中				
	おもに体をつくるものになるもの	1群				
		2群				
		無機質				
	おもに体のちようしをとどのえるもの	3群				
		4群				
		5群				
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群				
炭水化物						
脂質						
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ						

みどりの日

端午の節句のおはなし

5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。この風習は、紀元前3世紀の中国で始まりました。日本では別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲の葉は剣に似ていることから男の子の節句となったそうです。この日は武者人形を飾ったり、あくまきや柏餅を食べたりします。こいのぼりを飾る風習は江戸時代から始まりました。柏餅は日本独自の文化で、柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」縁起物として広まりました。あくまきは、中国から伝わった食べ物で、あくまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力がアップし、病気を災いをさけるという意味が込められています。

はちじゅうはちや 八十八夜

今年のはちじゅうはちや(八十八夜)は5月2日です。新茶を味わいましょう。

今年のはちじゅうはちや(八十八夜)は5月2日です。新茶を味わいましょう。

④砂肝とカシューナッツのカミカミ揚げ

④ブリオッシュパン

③たんたん麺

①アブリオッシュパン

③たんたん麺

①麦ごはん ③ハヤシライス

③とりにく ④みそ

④すなごみ

②ぎゅうにゅう

③こなチーズ

③にんじん ④ちんげんさい

④えだまめ

③にんにく ④しょうが たまねぎ もやし キャベツ

①アブリオッシュパン ③ちゃんぽんめん さとう

④じゃがいも てんぷん

③あぶら ごま

③あぶら カシューナッツ

③コチュジャン ④酒 ④鶏がらスープ ④醤油 ④塩 ④こしょう ④塩

卵 海藻 果物

豆 乳製品 種実

「たんたん麺」は中国の四川省で生まれた料理です。もともと長い麺の筒はしに料理をぶら下げて売り歩いていた。この短く棒状で育てられています。今日のハヤシライスは、牛肉と豚肉を使っています。命をいただいていることに感謝して食べましょう。

鹿児島県は、全国でも有名な畜産県です。給食に使う鶏もも肉もすべて鹿児島県で育てられています。今日のハヤシライスは、牛肉と豚肉を使っています。命をいただいていることに感謝して食べましょう。

エネルギー(kcal)	小				
たんぱく質(g)	中				
おもに体をつくるものになるもの	1群				
	2群				
	無機質				
おもに体のちようしをとどのえるもの	3群				
	4群				
	5群				
おもにエネルギーのもとになるもの	6群				
	炭水化物				
	脂質				
調味料・その他					
ぜひご家庭で!					
メモ					

曜日	月	火	水	木	金	
<p>こんだて名 (はいぜん図)</p>	11	12	13	14	15	
	エネルギー(kcal)	小				
	たんぱく質(g)	中				
	おもに体をつくるものになるもの	1群				
		2群				
		無機質				
	おもに体のちようしをとどのえるもの	3群				
		4群				
		5群				
	おもにエネルギーのもとになるもの	6群				
炭水化物						
脂質						
調味料・その他						
ぜひご家庭で!						
メモ						

④ひじきと大豆の炒め物

④チーズ風ソースインハンバーグ

⑤キャベツソテー ⑥チーズ

①白ごはん ③さつまい

①バーガーパン ③マカロニ

①麦ごはん ③仲良し丼の具

①バターパン ③クラム

⑤元気 ヨーグルト

④豚肉の野菜炒め

①麦ごはん ③みそ

けんちん汁

③とりにく

④ぶたにく とりにく

②ぎゅうにゅう

⑥チーズ

③にんじん ほうれんそう

④トマト ⑤にんじん

③たまねぎ しめじ コーン もやし

④たまねぎ にんにく しょうが ⑤キャベツ

①バーガーパン ③マカロニ

④さとう てんぷん

③あぶら ④あぶら

⑤あぶら ノンエッグマヨネーズ

③鶏がらスープ ④塩 ④醤油 ④塩 ④こしょう

③鶏がらスープ ホウイトルウ コンソメ 塩 ④こしょう ④塩 ④ケチャップ ④ウスターソース

豆 乳製品 芋

豆 海藻 果物

③とりにく ④あさり

④たまご とりにく

②ぎゅうにゅう

③ぎゅうにゅう スキムミルク ④チーズ

③にんじん えだまめ ごまつな

④トマト

③たまねぎ セロリ しめじ コーン

④たまねぎ えきたけ

①バターパン ③さつまいも マカロニ

④てんぷん さとう

③あぶら

④ごま

③鶏がらスープ ホウイトルウ コンソメ 塩 ④こしょう ④塩 ④ケチャップ ④ウスターソース

海藻 果物 種実

エネルギー(kcal)	小	635	28.6	621	27.3	666	32.8	683	32.2	659	32.3
たんぱく質(g)	中	785	35.0	798	35.4	826	40.6	889	40.6	801	38.9
おもに体をつくるものになるもの	1群	③とりにく	④ぶたにく	③とりにく	④ぶたにく	③とりにく	④ぶたにく	③とりにく	④ぶたにく	③とりにく	④ぶたにく
	2群	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく	④ぶたにく
	無機質	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
おもに体のちようしをとどのえるもの	3群	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき	⑥ひじき
	4群	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん	③にんじん
	5群	④にんじん	④にんじん	④にんじん	④にんじん	④にんじん	④にんじん	④にんじん	④にんじん	④にんじん	④にんじん
おもにエネルギーのもとになるもの	6群	③だいたい	③だいたい	③だいたい	③だいたい	③だいたい	③だいたい	③だいたい	③だいたい	③だいたい	③だいたい
	炭水化物	①こめ	①こめ	①こめ	①こめ	①こめ	①こめ	①こめ	①こめ	①こめ	①こめ
	脂質	④さとう	④さとう	④さとう	④さとう	④さとう	④さとう	④さとう	④さとう	④さとう	④さとう
調味料・その他		③かつお節	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油	④醤油
ぜひご家庭で!		卵 果物 きのこと		豆 果物 種実		豆 乳製品 芋		海藻 果物 種実		豆 海藻 果物	
メモ		「さつまい」は鹿児島県の郷土料理です。江戸時代、薩摩藩の武士たちは「闘鶏(鶏を闘わせること)」を行い、その鶏を汁に入れて食べていました。これが栄養不足を解消してくれると評判になり全国に広まりました。 <p>今日は、バーガーパンにハンバーグとキャベツソテーをはさんで食べる「セルフバーガー」です。自分で料理を仕上げるのも、今日の楽しみの一つですね。手洗いをしてから給食を食べましょう。</p> <p>鶏肉と卵を使う「親子丼」に対し、豚肉と卵を使う「仲良し丼」は、みなさんが新しい学年で、仲良く楽しく過ごせるように願いを込めて作りました。給食時間も友達と仲良く、楽しく過ごしてくださいね。</p> <p>「クラムチャウダー」の「クラム」は英語で二枚貝。「チャウダー」はフランス語で「火鍋」という意味で、フランス人漁師が作ったのが始まりです。みんなもフランス人になった気分です。スープにパンをつけてから食べましょう。</p> <p>「けんちん汁」は神奈川県にある建長寺のお坊さんが作った「建長汁」がなまってその名がついたそうです。精進料理なので肉は入りませんが、今日は豆腐や野菜のたっぷり入ったみそ立位の汁になりました。</p>									



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 A献立 (中学校)

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		18 ② MILK ④チャプチェ ①白ごはん ③家常豆腐	19 ② MILK 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	20 ② MILK ④魚の旨が茶みそマヨ焼き 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	21 ② MILK 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パンネ	22 ② MILK ④いわしの甘露煮 ①こぎつねごはん ③五目卵スープ
エネルギー(kcal)	小	644	666	626	661	632
たんぱく質(g)	中	26.7	29.5	28.1	26.3	30.7
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ぶたにく だいち とりにく しらはなまめ	③あぶらあげ とうふ みそ ④あじ みそ	③かつお ベーコン	①とりにく あぶらあげ ③たまご とりにく ④いわし
	2群 無機質	②ぎゅうにゆう	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 ④こなチーズ	②ぎゅうにゆう ③チーズ	②ぎゅうにゆう ③こなチーズ
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	③にんじん ⑤あかピーマン あおピーマン	③にんじん トマト アスパラガス ④にんじん	①にんじん えだまめ ③にんじん こまつな
	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	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 たまねぎ しめじ ④キャベツ きゅうり コーン レモン	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
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しよパン ③じゃがいも でんぷん ばんこ さとう こめ ⑤さとう みずあめ	①こめ ③さつまいも	①クロワッサン ③パンネ さとう ④さとう	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
	6群 脂質	③あぶら ④ごま ごまあぶら	③あぶら ⑤あぶら	④ノンエッグマヨネーズ ⑤あぶら	③あぶら ④オリーブオイル	①あぶら ③あぶら ごまあぶら
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塩 こしょう 赤ワイン 塩 ウスターソース とんか かつソース ケチャップ デミグラスソース 鶏がら スープ ⑤塩	③かつお節だし ④みりん ④せんちゃ ⑤塩 こしょう	③鶏がらスープ ④キャップ ウスターソース コマ こしょう ④醤油 酢 粒マスタード こしょう	①醤油 酒 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
ぜひご家庭で!		豆 海藻 果物	卵 緑黄色野菜 種実	海藻 果物 種実	豆製品 芋 種実	豆 海藻 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。	食事をするときのマナーをしっかり守れていますか？食事のマナーは一緒に食べる人をいやな気持ちにさせないための思いやりです。手洗い・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。	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。	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。	「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)がたつぷり含まれています。
こんだて名 (はいぜん図)		25 ② MILK ④豚みそ ①麦ごはん ③磯煮	26 ② MILK ⑤ムース 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	27 ② MILK 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	28 ② MILK 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	29 ② MILK 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
エネルギー(kcal)	小	673	659	652	687	619
たんぱく質(g)	中	32.2	31.9	27.0	34.0	30.8
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とりにく あさり ④とりにく ぶたにく だいち	③あつあげ みそ	③とりにく	③とりにく とうふ たまご ④ぶたにく
	2群 無機質	②ぎゅうにゆう ③ひじき	②ぎゅうにゆう ④チーズ ⑤ぎゅうにゆう れんにゆう スキムミルク	②ぎゅうにゆう ③わかめ ④きびなご	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	②ぎゅうにゆう 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 えだまめ ④にんじん なら	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	③にんじん アスパラガス グリーンピース	③にんじん ほうれん草 ④なら
	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ごぼう	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だいこん しめじ もやし ふかねぎ ④しょうが ⑤りんご	③にんにく たまねぎ しめじ コーン	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
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じゃがいも ④でんぷん さとう	①こくとうパン ③じゃがいも ④さとう	①こめ むぎ ③でんぷん ④さとう
	6群 脂質	③あぶら ④ごま	③ごま ごまあぶら ⑤クリーム	④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	④ごまあぶら ごま
調味料・その他		③かつお節だし 醤油 みりん ④みりん	③鶏がらスープ 油 醤油 コマ塩 こ しょう ④赤ワイン カレ粉 ケチャップ とんか かつソース 醤油 コマ塩 ⑤塩	③煮干しだし ④みりん 醤油	③塩 こしょう ホホワイトルウ 鶏がらスープ ④醤油 みりん	③醤油 塩 鶏がらスープ ④酒 みりん 醤油 塩 こしょう
ぜひご家庭で!		卵 果物 芋	豆製品 海藻 果物	卵・豆・乳製品	豆 豆製品 緑黄色野菜	魚 果物 芋
メモ		今日の「豚みそ」は、鹿児島県の家庭料理「豚みそ」です。豚肉には疲れをとってくれるビタミンB1がたつぷり含まれています。ご飯と一緒に食べましょう。また「磯煮」には海の栄養が詰まったひじきがたくさん入っています。昔から健康によいといわれてきた海藻パワーで元気に過ごしましょう。	今日の「あさりのジンジャースープ」には、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つぷりのあさりが入っています。疲れがててく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。	骨まで食べられる「きびなご」は、カルシウムがたつぷりです。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個のりんごは医者を選ばせる」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しょう。	今日は新緑の季節に合わせた「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。	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、心が元気になること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。

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。