



5月 献立予定表 (前半)



令和8年度 B献立 (中学校)

首於市学校給食センター

| 曜日 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|--|--|---|--|---|--|
| こんだて名 (はいぜん図) 新茶の季節です! 「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? 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。 また、お茶には、虫歯予防やかぜ予防、口臭予防、疲労回復、リラククス効果などがあります。 鹿児島には「茶いっぺ文化」というものがあります。農業が盛んで、仕事熱心な鹿児島人にな「けがをしないうに、お茶を一杯飲んで休みましょう。」という優しい文化です。 | | カテキン類 ★抗酸化作用 ↑ ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 | | テアニン ★リラククス効果 | | ビタミンC ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ | | フッ素 ★虫歯予防 | | カフェイン ★疲労回復 ★眼筋を鍛えます | |
| | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | | 小 中 | | 小 中 | | 小 中 | | 小 中 | |
| | | おもに体をつくるものになるもの | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | |
| | | おもに体のちようしをとどのえるもの | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | |
| おもにエネルギーのもとになるもの | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | | |
| 調味料・その他 ぜひご家庭で! | | みなさんも茶いっぺいかがですか? | | みなさんも茶いっぺいかがですか? | | みなさんも茶いっぺいかがですか? | | みなさんも茶いっぺいかがですか? | | | |
| メモ | | | | | | | | | | | |
| こんだて名 (はいぜん図) 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、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上がり、病気が災いをさけるという意味が込められています。 | | みどりの日 | | 子どもの日 | | 八十八夜 今年(令和8年)の八十八夜は5月2日です。新茶を味わいましょう。 | | ハヤシライス 今年(令和8年)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。 | | たんたん麺 「たんたん麺」は中国の四川省で生まれた料理です。もともと長い棒の両はしに料理をぶらさげて売り歩いていました。この短く棒状の子から「短く麺」という名がつけました。鉄分の多いねりごまをたくさん使っています。 | |
| | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | | 小 中 | | 小 中 | | 小 中 | | 小 中 | |
| | | おもに体をつくるものになるもの | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | |
| | | おもに体のちようしをとどのえるもの | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | |
| おもにエネルギーのもとになるもの | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | | |
| 調味料・その他 ぜひご家庭で! | | | | | | | | | | | |
| メモ | | | | | | | | | | | |
| こんだて名 (はいぜん図) | | 11 ④ひじきと大豆の炒め物 ①白ごはん ③さつまい | | 12 ④枝豆のレモン和え ①麦ごはん ③仲良し丼の具 | | 13 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バーガーパン ③マカロニ スープ | | 14 ⑤元氣 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 | | 15 ④オムレツのイタリアンソース ①バターパン ③クラム チャウダー | |
| | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | | 小 中 | | 小 中 | | 小 中 | | 小 中 | |
| | | おもに体をつくるものになるもの | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | | 1膳 たんぱく質 2膳 無機質 | |
| | | おもに体のちようしをとどのえるもの | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | | 3膳 カロテン 4膳 ビタミンC | |
| おもにエネルギーのもとになるもの | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | 5膳 炭水化物 6膳 脂質 | | | |
| 調味料・その他 ぜひご家庭で! | | ③かつお節だし ④醤油 みりん 酒 | | ③かつお節だし みりん 醤油 塩 ④酢 醤油 塩 | | ③鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油 ④塩 醤油 かつお ⑤塩 醤油 かつお | | ③かつお節だし ④みりん 醤油 酒 | | | |
| 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「關原(関)を戦わせたこと」を行い、その勝を汁にに入れて食べました。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。 | | 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校で、仲良く楽しく過ごせるように願いを込めて作りました。給食時間もお友達と仲良く楽しく過ごしてくださいね。 | | 今日は、バーガーパンにハンバーグとキャベツソースをはさんで食べる「セルフバーガー」です。自分で料理を仕上げられるのも、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。 | | 「けんちん汁」は神奈川県にある建長寺の僧侶さんが作った「建長汁」がなまってその名がつけられたそうです。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仕立てのお汁にしました。 | | 「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「粥」という意味で、フランス人漁師が作ったのが始まりです。みなさんもフランス人になった気分です。スープにパンをつけて食べましょう。 | |





5月 献立予定表 (後半)



曾於市学校給食センター

令和8年度 B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 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 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 | 21 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 | 22 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 |
| エネルギー(kcal) | 小 | 644 | 626 | 666 | 632 | 661 |
| たんぱく質(g) | 中 | 26.7 | 28.1 | 29.5 | 30.7 | 26.3 |
| 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 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パンネ 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せんちや ⑤塩 こしょう | ③塩 こしょう 赤いワケ 塩 ワケソースとん かつソース かつお デミ グラニュー 鶏がら スープ ⑤塩 | ①醤油 ③鶏がらスープ 酒 醤油 ソム 塩 こしょう ④醤油 みりん 塩 | ③鶏がらスープ かつお ワケソースとん ソム 塩 こしょう ④醤油 みりん 塩 こしょう ⑤醤油 酢 マスタード こしょう |
| 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への迷惑を減らす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。 | 「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 ② MILK ④豚みそ ①麦ごはん ③磯煮 | 26 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 | 27 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 | 28 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 | 29 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 |
| エネルギー(kcal) | 小 | 673 | 652 | 659 | 619 | 687 |
| たんぱく質(g) | 中 | 32.2 | 27.0 | 31.9 | 30.8 | 34.0 |
| 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 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 | 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 なら | 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なら | 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 ⑤クリーム | 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 コツメ 塩 こしょう ④赤ワイン 粉 かつお とんかつ ソース 醤油 コツメ ⑤塩 | 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、カルシウムたっぷりです。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」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。