



曜日	月	火	水	木	金	
<p>こんだて名 (はいぜん図)</p> <p>エネルギー(kcal) 小 中</p> <p>たんぱく質(g) 1群 2群 無機質</p> <p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>おもに体のちようしをとどめるもの</p> <p>おもにエネルギーのもとになるもの</p> <p>調味料・その他</p> <p>ぜひご家庭で!</p> <p>メモ</p>	<p>新茶の季節です!</p> <p>「夏も近づくと八十八夜」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>カテキン類: 抗酸化作用、殺菌作用</p> <p>テアニン: リラックス効果</p> <p>ビタミンC: 抗酸化作用、風邪予防、口臭・虫歯予防</p> <p>フッ素: 虫歯予防</p> <p>カフェイン: 疲労回復</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> <p>704 855 33.9 41.6</p>					
<p>こんだて名 (はいぜん図)</p> <p>エネルギー(kcal) 小 中</p> <p>たんぱく質(g) 1群 2群 無機質</p> <p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>おもに体のちようしをとどめるもの</p> <p>おもにエネルギーのもとになるもの</p> <p>調味料・その他</p> <p>ぜひご家庭で!</p> <p>メモ</p>	4	5	6	7	8	
	<p>みどりの日</p> <p>端午の節句のおはなし</p> <p>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。</p>		<p>子どもの日</p> <p>ハ十八夜</p> <p>今年のは十八夜は5月2日です。新茶を味わいましょう。</p>		<p>④砂肝とカシューナッツのカミカミ揚げ</p> <p>①プリオッシュパン ③たんたん麺</p> <p>692 803 32.6 38.8</p>	
	<p>④ひじきと大豆の炒め物</p> <p>①白ごはん ③さつま汁</p> <p>635 785 28.6 35.0</p>		<p>④チーズ風ソースインハンバーグ</p> <p>⑤キャベツステーキ</p> <p>①バーガーパン ③マカロニスープ</p> <p>621 798 27.3 35.4</p>		<p>④枝豆のレモン和え</p> <p>①麦ごはん ③仲良し丼の具</p> <p>666 826 32.8 40.6</p>	
	<p>④オムレツのイタリアンソース</p> <p>①バターパン ③クラムチャウダー</p> <p>683 889 32.2 40.6</p>		<p>⑤元氣</p> <p>④豚肉の野菜炒め</p> <p>①麦ごはん ③みそけんちん汁</p> <p>659 801 32.3 38.9</p>			
<p>こんだて名 (はいぜん図)</p> <p>エネルギー(kcal) 小 中</p> <p>たんぱく質(g) 1群 2群 無機質</p> <p>おもに体をつくるものになるもの</p> <p>おもに体のちようしをとどめるもの</p> <p>おもにエネルギーのもとになるもの</p> <p>調味料・その他</p> <p>ぜひご家庭で!</p> <p>メモ</p>	<p>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</p>					
	<p>「さつま汁」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(鶏を戦わせること)」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> <p>今日は、バーガーパンにハンバーグとキャベツステーキをはさんで食べる「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。給食時間もお友達と仲良く、楽しく過ごしてください。</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。みなもフランスになった気分です。スープにパンをつけながら食べましょう。</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てのお汁にしました。</p>					
	<p>献立表は曾於市のホームページにも掲載しております。</p>					
	<p>SDG</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 (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 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 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 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 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
たんばく質(g)	中	804	820	774	863	783
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どとのえるもの	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。「家で常々食べる豆腐料理」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 ④豚みそ ①麦ごはん ③磯煮	26 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 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 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 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
たんばく質(g)	中	822	822	804	878	766
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	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どとのえるもの	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こぼろ	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	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 つソース 醤油 コマ	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。疲れがで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。