

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)＝業者回収 (セ)＝センター回収

日 (曜)		1 (水)			2 (木)			7 (火)			8 (水)			9 (木)		
献立名		④カレー風味風ビレー ③ごまサラダ ①黒糖パン ②豚肉と中揚げのスープ			③ゆずドレッシングサラダ ①ごはん ②高野豆腐の卵とじ			③海藻とこんにやくのサラダ ①麦ごはん ②ミートボールのハヤシ			③メンチカツ ①バターパン ②スープバグティ			③れんこんのナッツがらめ ①ごはん ②豚肉のみそ煮		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
おもに体を作る	1群	魚・肉・卵	大豆製品	豆	鶏肉	さつまいも	高野豆腐	豚肉・鶏肉	(ミートボール)	ベーコン	鶏肉	豚肉	豚肉	中揚げ	麦みそ	
	2群	牛乳・乳製品	牛乳	豆	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	海藻ミックス	豆	豆	豆	豆	豆	豆	
おもに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②③にんじん ②小松菜	②③にんじん ②きぬさや	②③にんじん ②きぬさや	②③にんじん ②きぬさや	②③にんじん ②きぬさや	②③にんじん ②きぬさや	②③にんじん ②きぬさや	②にんじん ②パセリ	②にんじん ②パセリ	②にんじん ②パセリ	②にんじん ②パセリ	②にんじん ②パセリ	②にんじん ②パセリ	
	4群	その他の野菜	②③キャベツ ②たまねぎ 干しいたけ	②たまねぎ キャベツ 干しいたけ	②たまねぎ キャベツ 干しいたけ	②たまねぎ キャベツ 干しいたけ	②たまねぎ キャベツ 干しいたけ	②たまねぎ キャベツ 干しいたけ	②たまねぎ キャベツ 干しいたけ	②③たまねぎ しめじ	②③たまねぎ しめじ	②③たまねぎ しめじ	②③たまねぎ しめじ	②だいこん こんにやく	②だいこん こんにやく	
おもにエネルギーになる	5群	米・パン・めん	①黒糖パン	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①バターパン	①バターパン	①バターパン	①米 ②じゃがいも 黒砂糖	①米 ②じゃがいも 黒砂糖		
	6群	油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	
ひとくち 一口メモ		5月3日から「憲法記念日」「みどりの日」「こどもの日」と祝日がつきまゝです。これらにはそれぞれ意味があります。時には祝日の日の意味を調べてみましょう。今日の給食では、少し早いです。今日「こどもの日」にちなんでデザートをつけました。			高野豆腐は、鎌倉時代から食べられている日本の伝統的な保存食です。たんぱく質やカルシウムを多く含み、消化もよいので、成長期に食べるとよい食品です。高野豆腐にだしがしみ込み、また相性の良い卵をつけて仕上げられています。			「麦」は食物せんいやビタミン類が豊富です。食物せんいや不足すると生活習慣病や大腸がんなどの病気を引き起こすとも言われています。給食では、「麦ごはん」や「麦スープ」などの献立で登場しています。			イタリアには「タケルナ」という名前のお店があります。いったい何のお店でしょう。 1. 葉物屋さん 2. 瀬戸物屋さん 3. 食作物屋さん 答えは、3.食作物屋さんです。			れんこんは、地面の下にあるハスの茎に栄養がたまわって、太くなったものことです。調理法によってシャキシャキとした食感やほくほくとした食感を楽しめます。今日の給食のれんこんはどのような食感でしょうか？		

日 (曜)		10 (金)			13 (月)			14 (火)			15 (水)			16 (木)		
献立名		③きのこポテトの炒め物 ④リトキョウ ①コッパン ②カレーのスープ			③高菜チルドの具 ①味付け麦ごはん ②太平燕			③かつおの甘露煮 ①ごはん ②貝だくさんみそ汁			③鶏肉のガチャがらめ ①ミルクパン ②キャベツとパテのスープ			③中揚げのピリ辛炒め ①ごはん ②つくね汁		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
おもに体を作る	1群	魚・肉・卵	大豆製品	豆	豚肉	いか	かまぼこ	中揚げ	麦みそ	ベーコン	鶏肉	豚肉	鶏肉	鶏肉	つくね	
	2群	牛乳・乳製品	牛乳	豆	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
おもに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②にんじん	②③にんじん ②葉ねぎ	②③にんじん ②葉ねぎ	②③にんじん ②葉ねぎ	②③にんじん ②葉ねぎ	②③にんじん ②葉ねぎ	②③にんじん ②葉ねぎ	②にんじん ②パセリ	②にんじん ②パセリ	②にんじん ②パセリ	②③にんじん ②チンゲン菜	②③にんじん ②チンゲン菜		
	4群	その他の野菜	②たまねぎ 枝豆	②③たまねぎ ②たけのこ	②③たまねぎ ②たけのこ	②③たまねぎ ②たけのこ	②③たまねぎ ②たけのこ	②③たまねぎ ②たけのこ	②③たまねぎ ②たけのこ	②キャベツ ②③たまねぎ	②キャベツ ②③たまねぎ	②キャベツ ②③たまねぎ	②③たまねぎ ②えのき しめじ たけのこ・ごぼう(つくね)	②③たまねぎ ②えのき しめじ たけのこ・ごぼう(つくね)		
おもにエネルギーになる	5群	米・パン・めん	①コッパン ②マカロニ	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①米 ②さとう	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①ミルクパン ②じゃがいも	①米	①米		
	6群	油	②③サラダ油	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油 ③ごま油	②サラダ油	②サラダ油	②サラダ油	②③ごま油 ③サラダ油	②③ごま油 ③サラダ油		
ひとくち 一口メモ		スープに使っているシェルマカロニは、ショートパスタの一種です。ショートパスタには蝶やコルク抜きや車輪などの形の物があり見た目も楽しめます。サラダにしても良いです。			「高菜漬け」は、塩漬けにして乳酸発酵させたものです。そのため独特の香りがありますが、炒めることにより、その香りがおさえられます。「こはんと混ぜて食べてください。」「太平燕」は熊本県の郷土料理です。			かつおは、日本近海では黒潮に沿って春に北上、秋に南下という季節的な回遊を行います。春のかつおはさっぱりとした味で、秋のかつおは、こってりとした味で、時期ごとに違った味が楽しめます。今日はごぼうと一緒に甘露煮にしました。			5月ごろまでのキャベツは「春キャベツ」といって、葉がやわらかく、甘みがたっぷりあります。キャベツの旬は、年3回。7月から10月ごろは「夏キャベツ」、11月から2月ごろは「冬キャベツ」と時期により葉の巻きやかたさなど違いがあります。			わたしたちは お箸をうまく使って食事をしますね。このお箸の持ち方で、食べる姿がすてきだったり、残念だったりと感じたりすることはありませんか？時には、正しいお箸の持ち方を意識して食事をしましょう。		

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)業者回収 (セ)ニセンター回収

日 (曜)		17 (金)		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)	
<p>こんだてめい</p> <p>献立名</p>		<p>③まわかめの炒め物</p> <p>①バターパン ②麻婆じゃがいも</p>		<p>③豆腐パバーグ チリソースかけ</p> <p>①コーンライス ②ホトの咖喱-スープ</p>		<p>③小松菜の炒め物</p> <p>①麦ごはん ②きつね卵丼</p>		<p>③ミートカレーサンドの具</p> <p>①ドッグパン ②麦入りミートローフ</p>		<p>③とり味噌</p> <p>①ごはん ②関東煮</p>	
栄養価	エネルギー	中学校 789	小学校 625	中学校 769	小学校 638	中学校 736	小学校 585	中学校 721	小学校 580	中学校 780	小学校 614
	たんぱく質	33.5	27.2	26.8	23.6	31.5	26.3	32.1	26.6	31.9	26.5
おもに体を作る	1群	②豚肉 大豆ミート 絹厚揚げ		②ベーコン 豆腐 鶏肉 豚肉		②鶏肉 油揚げ 卵		②鶏肉 ウィナー		②③鶏肉 ②絹厚揚げ	
	2群	③まわかめ		②牛乳 ②牛乳 粉チーズ		③ちくわ		③豚肉		③茶うけみそ 赤みそ	
おもに体の調子を整える	3群	②③にんじん ②にら		②にんじん チンゲン菜		②③にんじん		②③にんじん ②トマト水煮		②③にんじん ③にら	
	4群	②たまねぎ たけのこ 干しいたけ		①コーン ②③たまねぎ		②たまねぎ 干しいたけ えのき		②③たまねぎ ②キャベツ 切り		②だいこん たけのこ こんにやく	
おもにエネルギーになる	5群	①バターパン ②じゃがいも		①米 ②じゃがいも 米粉		①米 ②③さとう ②でん粉		①ドッグパン ②麦		①米 ②じゃがいも	
	6群	②③サラダ油 ②③ごま油		②③サラダ油 ②生クリーム		③サラダ油 ごま油		②③サラダ油		②③サラダ油	
ひとくち		<p>指宿『旬』野菜の白</p> <p>★じゃがいも★</p> <p>今の時期のじゃがいもは鹿児島で収穫される「新じゃが」です。皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。今回は「麻婆じゃがいも」にしました。ほくほくのじゃがいもを味わってください。</p>		<p>卵はたんぱく質の主様とよばれるほど栄養たっぷりの食品です。卵料理には目玉焼きやゆで卵、茶碗むし、プリンなどがあります。みなさんは卵を使った料理を作ることができずか？簡単な料理からチャレンジしてみましよう。</p>		<p>今の季節は、体内の熱を調節する機能が追いついてこない状態にあります。気温が高くないと思っても熱中症になることがあります。適度に水分をとることを心がけましょう。</p>		<p>関東煮は、関東から関西に伝わった「おでん」のことを関西の人々が区別をして、「関東煮」と呼んでいました。関西では、くじらの肉を使うこともあるそうです。</p>			

24 (金)		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)	
<p>③カレーナッツいりこ</p> <p>①バターパン ②ミートパールの酢豚風</p>		<p>③手作りふりかけ</p> <p>①ごはん ②じゃがいもと鶏肉の煮物</p>		<p>③回鍋肉</p> <p>①ごはん ②ワンタンスープ</p>		<p>③ごぼうとナッツのサラダ</p> <p>①黒糖パン ②キムチうどん</p>		<p>③三色そばごはんの具</p> <p>①ごはん ②味噌けんちん汁</p>		<p>④アセロラゼリー ③春巻き</p> <p>①黒糖パン ②ABCスープ</p>	
中学校	753	小学校	595	中学校	759	小学校	596	中学校	740	小学校	572
	32.0		25.7		31.4		25.7		30.7		24.5
<p>②豚肉・鶏肉 (ミートパル) うすら卵</p> <p>ちくわ</p> <p>③田作り煮干し</p>		<p>②鶏肉 中揚げ</p> <p>③かつお節</p> <p>③まわかめ 塩昆布 田作り煮干し</p>		<p>②鶏肉 ③豚肉 米みそ</p> <p>牛乳</p> <p>③にんじん ②チンゲン菜</p>		<p>②豚肉 油揚げ 麦みそ</p> <p>牛乳</p> <p>②にんじん</p>		<p>②豚肉 中揚げ 麦みそ</p> <p>③鶏肉 大豆ミート 卵</p> <p>牛乳</p> <p>②にんじん</p>		<p>②ベーコン</p> <p>③豚肉</p> <p>牛乳</p> <p>②③にんじん ②パセリ</p>	
<p>②たまねぎ 干しいたけ</p> <p>①バターパン ②じゃがいも さとう</p> <p>でん粉</p> <p>②サラダ油 ③アーモンド</p>		<p>②たまねぎ ごぼう こんにやく</p> <p>干しいたけ 枝豆</p> <p>①米 ②じゃがいも ②③さとう</p> <p>②③サラダ油 ③ごま</p>		<p>②③たまねぎ キャベツ ②もやし</p> <p>深ねぎ 干しいたけ ③だけのこ</p> <p>①米 ②タヌメン</p> <p>③でん粉</p> <p>③サラダ油 ②③ごま油</p>		<p>②しめじ きくらげ だいこん</p> <p>キムチ漬物 深ねぎ ③ごぼう ナッツ</p> <p>①黒糖パン ②うどん</p> <p>③さとう</p> <p>②サラダ油 ごま</p> <p>③アーモンド ノイタマリ ③ごま油</p>		<p>②だいこん たまねぎ こんにやく</p> <p>深ねぎ ③枝豆</p> <p>①米 ②じゃがいも</p> <p>③さとう</p> <p>②③サラダ油</p>		<p>②③たまねぎ キャベツ ②えのき</p> <p>けのこ きくらげ ④味噌果汁</p> <p>①黒糖パン ②文字マカロニ</p> <p>③でん粉 春雨 ④さとう</p> <p>②サラダ油</p> <p>③菜種油</p>	
<p>カレーナッツいりこに使われている魚は「かたくちいわし」という種類の魚です。丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは成長期に欠かせない大事な栄養です。カレー風味にしています。ポリポリ食べてください。</p>		<p>わかめは、低カロリーでたんぱく質やミネラル・食物せんいなど成長期のみならずの体を大きく元気にしてくれる栄養がギュッとつまっています。カルシウムもとれる小魚と一緒にふりかけにしました。ごはんにかけてもりもり食べましょう。</p>		<p>回鍋肉は、中国料理、四川料理のひとつです。一度調理した食材を再度鍋に戻すことを意味しています。本場中国の回鍋肉は、豆板醤を使ってピリッと辛く仕上げますが、日本の回鍋肉は、甜麺醤を使用し甘辛く仕上げるのが特徴です。</p>		<p>うどんの原料は小麦です。小麦は世界で最も多く栽培されている穀物であり世界の半数以上の人たちが小麦を主食としています。日本のように米食の国でもうどんや麺をはじめいろいろな形で小麦を食べています。</p>		<p>アセロラは、日本で唯一、沖縄県で収穫され、ビタミンの主様と言われるほどビタミンの多く含む果物です。5月12日は、アセロラの初収穫の日になんでアセロラの日に制定されています。明日のデザートはアセロラゼリーです。</p>		<p>★ごほうび給食★</p> <p>今日の献立は、西指宿中学校の皆さんの『ごほうび給食アンケート』結果より選ばれました。来月はどこの学校のごほうび給食になるのか楽しみにしててください。</p>	