

# 5月

# こんだて表

No.1  
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。  
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和6年度 5月号  
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なたらぎ)					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	はいび 配膳図	ひとち 一口メモ		
		エネルギーになる		からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる							
1 水	献立名 他人丼 (麦ごはん) 春雨とわかめの酢の物	<u>こめ</u> むぎ でんぷん さんおんとう	ごま	ふたにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	<u>たまねぎ</u> きんざんねぎ	616	25.4		今日から5月です。新学期が始まってから1カ月が経ち、生活が少し落ち着いてきた頃でしょうか。この時期は特に疲れが出てきやすい時期です。疲れをとるためには、食事・睡眠・運動、生活リズムの整えることが大切です。今日の給食もしっかり食べて栄養をつけましょう。	
	はるさめ さんおんとう			わかめ	にんじん	<u>こだいずもやし</u> きゅうり	751	31.3				
2 木	献立名 バターパン ABCスープ タンドリーチキン キャベツのマヨ和え こどもの白ゼリー	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう	にんじん パセリ	<u>たまねぎ</u> キャベツ	635	28.4		明日からゴールデンウィークに入ります。今日の給食は、5月5日の「こどもの日」にちなみ、給食の人気メニューを取り入れました。今日の給食の「ABCスープ」や「タンドリーチキン」は好きな献立の人気ランキングの上位に毎年あがっていますよ。よく噛んで食べましょう。	
	こむぎこ じゃがいも		とりにく	ヨーグルト		キャベツ きゅうり	792	34.5				
7 火	献立名 麦ごはん こさんだけの煮物 かつおそぼろ丼	<u>こめ</u> むぎ	じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく あつあげ	ひじき	にんじん さやえんどう	たけのこ れんこん <u>しいたけ</u> こんにやく	678	27.4		今日の温食に入っている旬は、鹿児島県の方言で「こさんだけ」と言います。こさんだけは、4月下旬から5月上旬に収穫できる、旬の食材です。シャキッとした歯触りが特徴で、アクが少なく美味しいです。旬の食材をよく味わって食べてください。
	さんおんとう	あぶら	たまご	かつお	しらす	にんじん	えだまめ コーン	813	32.4			
8 水	献立名 カレーライス (麦ごはん) フルーツポンチ	<u>こめ</u> むぎ じゃがいも カレーウ	あぶら	ふたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	<u>たまねぎ</u> しめじ えだまめ りんご プルーン	717	22.2		給食のカレーライスは、大豆や金時豆、りんご、プルーン、チーズが入っています。給食は栄養バランスよく献立が立てられ、皆さんが元気に成長できるように様々な食材が使われています。	
	みずあめ		とりにゅう				みかん もも パイン ぶどう	869	26.3			
9 木	献立名 ミルクパン ミートボールのトマトソース煮 あじのエスカバージュ	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう	にんじん トマト	<u>たまねぎ</u> えだまめ しめじ	699	30.8		エスカバージュとは、フランス語で「油で揚げたから酔につける」という意味があります。今日は、あじという魚を油で揚げたから、酔につけて味付けしています。	
	じゃがいも さんおんとう ばんこ	あぶら	だいま	とりにく たまご	チーズ	にんじん	えだまめ しめじ	768	34.0			
10 金	献立名 青菜しらすごはん ちゃんぽん ごぼうサラダ ベビーチーズ (中のみ)	<u>こめ</u> むぎ さとう	ごまあぶら	ふたにく たら ほき	ぎゅうにゅう しらす こんぶ	だいこんば	<u>たまねぎ</u> キャベツ <u>こだいずもやし</u>	650	24.1		ごぼうの栄養を知っていますか？ごぼうには食物繊維という栄養がたっぷり入っています。食物繊維をとることで、おなかの調子をよくしてくれて病気になるにくく体になります。今日はサラダにごぼうが入っています。しっかりと噛んで食べましょう。	
	ごぼう	さんおんとう	あぶら	あじ	チーズ	にんじん	たまねぎ	832	31.1			
13 月	献立名 麦ごはん 麻婆豆腐 切干大根のナムル	<u>こめ</u> むぎ	でんぷん	ごまあぶら	ふたにく だいま どうぶ	にんじん たら	きんざんねぎ <u>たまねぎ</u> <u>しいたけ</u>	607	25.2		私たちが住んでいる伊佐市は鹿児島県内で米の生産量が第1位です。豊かな水とお米を作られる農家の方の努力のおかげでおいしいお米を食べることができています。地元が誇るおいしいお米を味わって食べましょう。	
	さんおんとう	ごま	ごまあぶら			ごまつな	だいこん きゅうり	754	31.6			
14 火	献立名 麦ごはん なめこのみそ汁 カツオとレバーのカラフル和え お魚ふりかけ	<u>こめ</u> むぎ		とらふ むきみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん ほうれんそう	<u>たまねぎ</u> なめこ <u>もやし</u> <u>きんざんねぎ</u>	634	31.2		鉄分が不足すると、貧血になり、どうきや息切れがして疲れやすくなります。鉄分は、今日の給食のレバーに多く含まれています。スポーツをする人は特に大切な栄養です。意識してとりましょう。
	さんおんとう	でんぷん	あぶら	かつお だいま レバー	わかめ	にんじん	えだまめ	756	36.8			
15 水	献立名 麦ごはん あさりとわかめのスープ みそビビンバ	<u>こめ</u> むぎ	ごま	とりにく あさり どうぶ	ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん ことまつな	<u>たまねぎ</u> きくらげ	602	28.5		あさはり、うま味成分が豊富に含まれています。見た目は小さいですが、料理にあさりを入れるだけで、とても美味しいが出ます。また、骨を強くする「カルシウム」や、血液を作る「鉄分」などの栄養も豊富です。しっかりと食べて元気な体をつくってきましょう。
	さんおんとう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	だいま			にんじん ほうれんそう	だいこん <u>こだいずもやし</u>	748	35.3		
16 木	献立名 米粉パン アスパラガスのシチュー 海藻サラダ マーシャルビーンズ	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン	とりにく	ぎゅうにゅう だっしゆんにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	<u>たまねぎ</u>	601	24.7		今日のシチューは、今が旬のアスパラガスが使われています。アスパラガスは、名前の由来となったアスパラギン酸という栄養が豊富に含まれ、疲労回復効果があります。旬の野菜は、栄養が豊富です。他に、どんな旬の野菜があるか調べてみましょう。	
	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	とりにく	ワインナー	ぎゅうにゅう	わかめ くきわかめ しらす こんぶ	プロッコリー	772	30.9			
17 金	献立名 麦ごはん 沢庵焼 あじの西京焼き ほうれん草のさっと炒め	<u>こめ</u> むぎ	じゃがいも だんぷん	あぶら	ふたにく うすあげ	にんじん	ごぼう <u>しいたけ</u> こんにやく <u>きんざんねぎ</u>	611	28.4		沢庵焼とは、豚肉と千切りにした野菜が入った汁物です。沢庵焼の「沢」には「たくさん」という意味があり、たくさん具材が入った汁です。野菜のうま味や栄養が、汁にたっぷり溶け出しているの、とても美味しいです。味わって食べてください。	
	さんおんとう	あぶら	あじ	こめみそ			キャベツ	750	34.3			

# 5月

# こんだて表

No.2  
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。  
伊佐産の食材は、**太字下線**で示してあります。



令和6年度 5月号  
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なほたらき)						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	はいげん 配膳図	ひとくち 一口メモ
		エネルギーになる		からだ 体をつくる		からだ 体の調子をととのえる					
20 月	麦ごはん	<b>こめ</b> むぎ			ぎゅうにゅう					今日は、温食に新じゃがいもが使われています。新じゃがいもとは、昔に収穫されたばかりのじゃがいもので、皮が薄くやわらかく、みずみずしいのが特徴です。他にも、たっぷりの野菜を使い、煮込んでいます。食事の洋風化が進み、私たちが日本人が魚類などの和食を食べる機会が減ってきているそうです。伝統ある和食の文化を誇っていただくために、しっかりと食べてあげることが大切です。	
	新じゃがのそぼろ煮	じゃがいも ざらめ		ふたにく だいず あつあげ	にんじん いんげん	<b>たまねぎ</b> こんにやく	711	26.9			
	サクサクチキン南蛮	こむぎこ	あぶら	とりにく							
21 火	ひじきとアーモンドのサラダ	さんおんとう	オリーブオイル アーモンド		ひじき	キャベツ きゅうり コーン	859	33.2		今日の、春野菜の炒め物には、菜の花や春キャベツ、アスパラガスが入っています。多岐旬の野菜で、とてもみずみずしくおいしいです。旬の野菜は、栄養価が高く、食べると体に良い効果があります。旬の野菜パワーをもらって午後からも頑張ります。	
	一食タルタルソース	さとう	あぶら	だいず	パセリ	ビクルス たまねぎ レモン					
22 水	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう				切干大根とは、大根を切って干したものです。干すことで、水分がぎゅっと凝縮されます。今日は甘酢で炒めて味付けしました。野菜は苦手な人もいりますが、みなさんの体に必要な栄養がたくさん入っています。しっかりと食べましょう。		
	ちゃんこ汁		ごまあぶら	うすあげ とりにく	にんじん	<b>こだいずちやく</b> こんにやく だいこん しんじゆ えのき しめじ <b>きんざんねぎ</b>	612			28.5	
	さばのみそ煮	さとう でんぷん		さば みそ							
23 木	切干大根の甘酢炒め	さんおんとう	ごまあぶら		にんじん こまつな	だいこん	752	35.1		大豆の栄養を知っていますか？大豆は、体をつくってくれる「たんぱく質」という栄養が豊富です。実は、今日のキーマカレーの中には、大豆が小さく刻んで入っているんです。キーマカレーはコッパンに挟んで食べてください。	
	縦割りコッパン	こむぎこ さとう	マーガリン	だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな フロッコリー	<b>たまねぎ</b> キャベツ しめじ	614	28.5			
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー							
24 金	キーマカレー	カレールウ	あぶら	ふたにく だいず	にんじん	コーン <b>たまねぎ</b> えだまめ	775	35.0		今日は、さつきおでんです。「さつき」とは五月という意味です。具材には香らしい「新じゃがいも」や「筍」を入れてつくりました。給食センターで朝早くからおいしいだしをとり、じっくりと煮込んでいます。	
	麦ごはん	<b>こめ</b> むぎ			ぎゅうにゅう						
	さつきおでん	じゃがいも さんおんとう	あぶら	とりにく あつあげ ちくわ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん こんにやく たけのこ	617			27.6
27 月	いわし梅煮	さとう みずあめ でんぷん		いわし		うめ	750	33.3		今日、大豆の玉ねぎを知っていますか？大豆は、体をつくってくれる「たんぱく質」という栄養が豊富です。実は、今日のキーマカレーの中には、大豆が小さく刻んで入っているんです。キーマカレーはコッパンに挟んで食べてください。	
	塩昆布和え	ごまあぶら		しおこんぶ		キャベツ きゅうり					
	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう						
28 火	水餃子入りスープ	こめこ  こむぎこ  ばんこ		とりにく たまご とうろく  きかなすりみ	にんじん	<b>たまねぎ</b> きくらげ えのき  キャベツ <b>きんざんねぎ</b>	680	23.9		今回の玉ねぎを「新たまねぎ」と呼びます。新たまねぎは、水分が多いので、とてもみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどの生食でも食べられますが、加熱するとさらに甘味が引き出され、おいしいです。	
	チンジャオロースー	さんおんとう でんぷん	ごまあぶら	ふたにく	にんじん ビーマン  にんにくのめ	たけのこ	828	30.0			
	アセロラミルク	でんぷん みずあめ		とうにゅう		アセロラ					
29 水	たけのこごはん	<b>こめ</b>	あぶら	とりにく  うすあげ	にんじん	たけのこ わらび えのき  せり きくらげ  ぜんまい	601	26.0		旬は今の旬の食材です。特に今年は旬の収穫量が全国的に多かったようで、ニュースにもなっていました。旬は、料理に入れるだけで旨味も良く、おいしい味になります。また、食物繊維がたっぷり入っているので、腸をきれいにしてくれる効果もあります。旬の食材を味わって食べてください。	
	豚肉のうま煮	じゃがいも ざらめ	あぶら	ふたにく あつあげ	にんじん いんげん	<b>たまねぎ</b> こんにやく	753	32.1			
	キャベツの梅肉和え	さんおんとう	こま		ほうれんそう	キャベツ きゅうり <b>ちやく</b> うめ					
30 木	麦ごはん	<b>こめ</b> むぎ			ぎゅうにゅう				今日の炒め物に使われている緑色の野菜は、小松菜という野菜です。色の濃い野菜の中でも特に栄養が豊富な野菜です。これから体が成長するみなさんにとって必要な栄養もたくさん含まれています。しっかりと噛んで食べましょう。		
	大豆入りみそ汁	じゃがいも		だいず むぎみそ	わかめ	にんじん	<b>たまねぎ</b> しんじゆ <b>きんざんねぎ</b>			675	28.4
	鶏肉のから揚げ	でんぷん	あぶら  ごまあぶら	とりにく							
31 金	小松菜とじゃこの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	うすあげ かつおぶし	しらす ひじき	こまつな  にんじん	812	33.1		きびなごは長さ10cmほどのいわしの仲間です。体にある銀色の帯の模様が特徴で、鹿児島では帯のことを「キビ」と呼び、それと小魚の意味がある「ナゴ」という言葉を含ませたのが由来とされています。産地として有名な鹿児島県の薩摩です。腎まで全部食べられます。	
	ミルクパン	こむぎこ さとう	マーガリン	だっしゆんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	<b>たまねぎ</b> ごぼう しめじ	690	28.1			
	ごぼうのペロンチーノ	こむぎこ	オリーブオイル	ベーコン とりにく	こなチーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり あまなつ みかん	814			32.4
31 金	ひのひかりごはん	<b>こめ</b>			ぎゅうにゅう				ベロンチーノは、にんにくと唐辛子を炒めて香りをつけたオイルに、ゆでたパスタをいれて仕上げた料理です。今日は、ごぼうをたくさん使ったごぼうのペロンチーノです。よく噛んで食べましょう。		
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも		あつあげ むぎみそ こめみそ	わかめ	にんじん	<b>たまねぎ</b> えのき			610	23.4
	きびなごの金山ねぎダシ	ざらめ でんぷん	あぶら		きびなご		<b>きんざんねぎ</b>			788	30.3
うまかってん (中のみ)	さとう でんぷん  こむぎこ	あぶら  ごま  アーモンド	だいず	こんぶ  かたくりいわし		かほちやくのたね まつのみ					