

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、太字で示してあります。



令和7年度 5月
伊佐市立学校給食センター

曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材		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)	配膳図	一口メモ		
		エネルギーになる		体をつくる		からだの調子をととのえる							
木	1 バーガーパン ABCミルクスープ 照り焼きチキンパティ キャベツのマヨ和え	こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ パンこ	マーガリン あぶら		きゅうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		にんじん パセリ たまねぎ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	644	29.2		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、生活リズムを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。		
	2 ひのひかりごはん こさん竹の煮物 わかめとしらすの香味いため ハ女茶ムース【センター届】	こめ じゃがいも ざらめ さんおんどう れんにゅう みずあめ	あぶら		ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ごま あぶら クリーム あぶら		にんじん キヌサヤ こさんだけ れんこん しいたけ こんにやく ほうれんそう まっちゃ	681	27.7				
	7 ハヤシライス(麦ごはん)	(こめ おぎ) じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	ぶたにく きんとときまめ	(ぎゅうにゅう)	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ブルーン	677	23.6				5月から、伊佐でとれた新玉ねぎを使います。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。今日のハヤシライスには、86kgの玉ねぎを使います。
	水 ごまドレサラダ		ごま あぶら			にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン きゅうり	821	27.9				
木	8 縦割りコッペパン わかめスープ 焼きそば ヨーグルト【学配】	こむぎこ さとう さとう てんぷん スパゲティ	マーガリン ごまあぶら あぶら		きゅうにゅう だっしふんにゅう わかめ ぶたにく あおさ ヨーグルト		たまねぎ きくらげ えのき キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ	644	30.0		ヨーグルトは、発酵食品の一つで、腸のよい菌を増やし悪い菌を減らす働きと、体の免疫力を高める働きがあります。また、体の中の悪い物をやっつけて綺麗にする働きがあります。上手に摂取して健康に役立てましょう。		
	789	36.1		旬は、春が旬の食材です。旬の成長はとても早く、土から顔を出して10日もすれば竹になります。1日に70cmも伸びると言われ、一気に成長します。一旬(10日)で竹になることから、竹冠に「旬」という漢字になったそうです。みなさんもいろいろな食べ物を食べて竹のようになすくすく大きく成長しましょう。									
	9 青菜ごはん 若竹みそ汁 サクサクチキン南蛮&タルタル にんじんしりしり	こめ おぎ じゃがいも てんぷん こむぎこ さんおんどう			あぶら	あぶらあげ おから むぎみそ ノンエッグタルタルソース あぶら ごまあぶら	とりにく	きゅうにゅう わかめ にんじん ひろしまな にんじん にんじん	こさんだけ たまねぎ ふかねぎ			652	24.2
	764	28.6				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。具材には春らしい「新じゃがいも」や「旬」を入れてつくりました。給食センターで朝早くから美味しいだしをとり、じっくりと煮込んでいます。よくかんでいただきますよう。							
12 ひのひかりごはん さつきおでん いわししょうが煮 小松菜のさっと炒め	こめ じゃがいも さんおんどう さとう てんぷん さんおんどう	あぶら	とりにく あつあげ ちくわ ベーコン	きゅうにゅう こんぶ いわし こまつな にんじん			にんじん いんげん だいこん たけのこ こんにやく こまつな にんじん	657	27.5				
794	33.3		「いただきます」という言葉には、生産者や食事を作ってくれた人など食卓に並ぶまでにかかわったすべての人、そして食べ物の命への感謝の気持ちなどが含まれます。心を込めて挨拶をしましょう。										
13 カレーライス(麦ごはん) アセロラジュレポンチ	(こめ おぎ) じゃがいも カレールウ さとう みずあめ			あぶら	ぶたにく きんとときまめ	(ぎゅうにゅう) チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ りんご ブルーン もも みかん バイン アセロラかじゅう りんごかじゅう	748	22.9			
908	27.1				あさりは、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、とても美味しいだしが出ます。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。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。								
14 麦ごはん あざりとトックのスープ 豚キムチ炒め	こめ おぎ トック パンこ さとう ざらめ	あぶら	あざり とりにく ぶたにく			きゅうにゅう	にんじん こまつな にら にら	たまねぎ きくらげ コーン きりぼしだいこん こだいずもやし はくさいキムチ キャベツ	692	28.8			
837	34.3		さわらは、漢字で「鰯」(さかなへんに春)と書きます。地域によっては、春を告げる魚とよばれています。成長とともに、名前が変わる出世魚で、「さごしーやなぎ→さわら」と呼ばれています。今日の鰯は鹿児島県で水揚げされて、枕崎で加工されたものです。春の味を楽しみましょう。										
15 コッペパン 春野菜のポトフ 鰯のハニーマスタードソースかけ	こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ さんおんどう			マーガリン あぶら	きゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ たまねぎ	686	34.8				
854	42.3				山菜とは、山や野原などに自生し、食べることができる植物のことです。3月から5月まで季節ごとに様々な種類が楽しめます。日本人は、縄文時代から山菜を食べていたそうで、日本最古の和歌集「万葉集」にもいろいろな山菜が登場しています。								
16 少なめ麦ごはん 山菜うどん ちくわの磯辺揚げ ひじき和え	こめ おぎ うどん こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ			にんじん あおさ ひじき	ふかねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ わらび やまぜり きくらげ ずいき キャベツ きゅうり	626	26.6				
779	31.8												

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

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、太字で示してあります。



令和7年度 5月
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)						エネルギーになる		からだをつくる		からだを調子をととのえる		配膳図		一口メモ
		エネルギーになる		からだをつくる		からだを調子をととのえる		小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校			
19	麦ごはん さつま汁	こめ おぎ	とりにく	あぶら	とりにく あぶらあげ むぎみそ おから	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ	660	30.0		今日は19日で「食育の日」です。春が旬の「初がつお」を油で揚げました。「目に青葉 山ほととぎす 初鯉」ちょうと今頃を歌った俳句です。初鯉とは、その年初めて水揚げされた鯉のことです。秋の鯉は戻りがつおと呼ばれ、振れる時期で呼び方が変わります。				
	かつお腹皮とポテのごまがらめ	じゃがいも さんおんとう	ごま あぶら	かつお					790	35.4						
20	タコライス (麦ごはん)	(こめ おぎ) さんおんとう	あぶら	ぶたにく ひよこめめ だいたず レッドキドニー マローファットピース	(ぎゅうにゅう)	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ キャベツ	664	29.7		タコライスは、ご飯の上にタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。タコスとは、うすいピザのような生地にひき肉・トマト・レタスなどの具材をはさんだメキシコ風アメリカ料理です。給食では、レタスの代わりに、千切りキャベツと具材をご飯の上ののせて食べてください。					
	野菜スープ	じゃがいも		とりにく ウインナー		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ コーン	802	35.5							
21	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮	こめ おぎ	じゃがいも ざらめ	ぶたにく だいたず あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	696	26.6		新じゃがとは、春先から出回るじゃがいものことで、皮が薄く皮ごと食べられます。水分が多いため、ホクホクというよりねっとり感があるのが特徴です。2月から県内では、徳之島産が出回り、徐々に北上してきます。北海道は7月から新じゃがになります。					
	かつおみそ	さんおんとう	ごま ごまあぶら	かつお ひよこめめ ちゅうけみそ		にら	ごぼう	858	32.9							
22	ミニミルクパン	こめおぎ さとう	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			690	27.1		ペペロンチーノは、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ペロンチーノです。よく噛んで食べましょう。					
	ごぼうのペペロンチーノ	スパゲティ(こめおぎ)	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	たまねぎ ごぼう しめじ									
	イタリアンサラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー にんじん	えだまめ コーン たまねぎ ビーマン	900	33.8							
	マーシャルピーンズ	さとう	あぶら	だいたず	だっしふんにゅう											
23	焼き豚チャーハン	こめ おぎ	ごまあぶら	やきぶた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ふかねぎ	699	24.9		もずくはぬるぬるとした食感がありますが、これは「フコイダン」と言う成分で免疫力を高めた、高血圧や糖尿病の予防にも効果があると言われています。普段の食生活にも海藻を積極的に取り入れていきましょう。					
	もずくの中身スープ	パンこ でんぶん さとう		とりにく どうふ	もずく	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ コーン									
	春巻き	こめおぎ はるさめ でんぶん さとう	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	803	29.2							
	ブロッコリーのゆかり和え					ブロッコリー しそゆかり										
26	麦ごはん	こめ おぎ			ぎゅうにゅう			624	26.7		ガリマヨポン炒めの「ガリ」は、ガーリック(にんにく)、「マヨ」はマヨネーズ、「ポン」はポン酢のことです。お肉と野菜をこの調味料で炒めています。よくかんでいただきます。					
	けんちん汁	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく どうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ふかねぎ									
月	豚肉のガリマヨポン炒め		ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく		にんじん こねぎ	たまねぎ しめじ	753	32.5							
27	麦ごはん	こめ おぎ			ぎゅうにゅう			626	22.7		ナムルは韓国の家庭料理の一つで、もやしなどたっぷりの野菜を調味料とごま油で和えたものを言います。アルカリ性食品である野菜や海藻を食べることにより血液は中性に保たれ、健康にも良いです。よくかんでいただきます。					
	麻婆春雨	はるさめ さんおんとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいたず どうふ あかみそ		にんじん いら	たまねぎ きくらげ しいたけ									
	海藻ナムル	ごま あぶら			わかめ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ もやし コーン	775	29.4							
	カルフィッシュ※中学校のみ【センター席】	さとう こめこ			いりこ											
28	麦ごはん	こめ おぎ			ぎゅうにゅう			672	27.3		沢煮焼とは、豚肉と千切りにした野菜が入った汁物です。沢煮焼の「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で、とても美味しいです。味わって食べてくださいね。					
	沢煮焼	でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ふかねぎ									
水	和風おろしハンバーグ	さんおんとう でんぶん マッシュポテト	あぶら	ぶたにく とりにく		こねぎ	だいこん たまねぎ	825	33.0							
29	米粉パン	こめおぎ こめこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			620	28.0		米粉パンは、小麦粉70%・米粉30%の割合で、焼いたパンです。小麦粉だけのパンより、もちっとして、腹持ちが良く、栄養価も高いのが、特徴です。みなさんは、違いがわかりますか？					
	チキンデミシチュー	ハヤシルウ さんおんとう		とりにく ひよこめめ レッドキドニー マローファットピース		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ									
木	新じゃがチーズポテト	じゃがいも	オリーブオイル	ベーコン	チーズ		たまねぎ コーン パセリ	773	33.9							
30	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			685	25.3		大豆は「畑の肉」と言われるように良質なたんぱく質を含んでいて栄養満点の食品です。また、イソフラボンも多く含まれています。イソフラボンは、骨量の減少を防ぎ、骨量を増やす働きがあります。おいしくいただきます。					
	大豆の变身みそ汁	じゃがいも		だいたず あつあげ おから むぎみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ ふかねぎ									
金	きびなごのかりかりフライ	じゃがいも でんぶん こめこ さとう	あぶら		きびなご			820	29.7							
	1食のり佃煮【センター席】	さとう みずあめ		かつお	のり ひじき にぼし											

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。