

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	献立表の見かた	1日(金)	7日(木)	8日(金)	
こんだてめい	<p>④ ① </p> <p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p> <p>② ③ </p>	<p>⑤かしわもち(学配) </p> <p>柏葉の葉っぱは食べられません!</p> <p>心を込めて、安全でおいしい給食づくりに励みます。みなさんも毎日元気に学校生活を送れるよう、楽しく、おいしく食べてください!</p> <p>④お茶入り三色そばろ </p> <p>②麦ごはん ③伊佐野菜の豚汁</p>	<p>④ハニーマスタードチキン </p> <p>④ハンニーマスタードチキン </p> <p>②コッペパン ③ミネストローネ</p>	<p>⑤アセロラゼリー(学配) </p> <p>④豚キムチ炒め </p> <p>②ひのひかりごはん ③春雨スープ</p>	
今日の献立について	<p>今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。</p>	<p>今日の三色そばろは、鹿児島県のお茶の葉が入っています。立春から88日目(八十八夜)の前後に摘んだ新茶を飲んだり食べたりすると病気になるなど、縁起の良いものとされています。また、5月5日は子どもの日です。端午の節句に食べられるかしわもちをよく噛んで食べましょう!</p>	<p>ミネストローネは、野菜をたっぷり使ったイタリアのスープでイタリアの食卓に欠かせない家庭料理です。日本のみそ汁にも例えられるくらい、それぞれの家庭によって、具材や味が異なるそうです。</p>	<p>春雨には、豆のでんぷんから作られるものと、じゃがいもやさつまいもなどの芋から作られるもの2種類があります。今日の給食のようにスープに使用したり、煮物や炒めものなど、いろいろな料理に使うことができます。</p>	
おもに体をつくるものになる食品	<p>1群 魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>③ぶたにく あつあげ みそ</p> <p>④とりにく だいず</p> <p>①ぎゅうにゅう</p>	<p>③ベーコン</p> <p>④とりにく</p> <p>①ぎゅうにゅう ②だっしふんにゅう</p>	<p>③とうふ</p> <p>④ぶたにく</p> <p>①ぎゅうにゅう</p>	
おもに体の調子を整えるものになる食品	<p>3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)</p> <p>4群 その他の野菜・果物・きのこ類</p>	<p>③④にんじん</p> <p>③たまねぎ しいたけ</p> <p>もやし ふかねぎ</p> <p>④えだまめ コーン せんちゃ</p>	<p>③にんじん トマト</p> <p>③たまねぎ キャベツ</p>	<p>③にんじん こまつな</p> <p>④にら</p> <p>③たまねぎ きくらげ コーン</p> <p>④はくさいキムチ きりぼしだいこん</p> <p>こだいずもやし キャベツ</p>	
おもにエネルギーのものになる食品	<p>5群 こく類・いも類・さとう</p> <p>6群 油脂(油類)・種実類</p>	<p>②こめ おぎ ③じゃがいも</p> <p>④さとう ⑤かしわもち</p> <p>③あぶら ④ごまあぶら</p>	<p>②こむぎこ さとう ③じゃがいも</p> <p>マカロニ ④でんぷん はちみつ さとう</p> <p>②マーガリン ③④あぶら</p> <p>④ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>②こめ はるさめ</p> <p>④さとう</p> <p>④ごまあぶら</p>	
その他調味料	<p>だしや調味料など</p>	<p>③煮干し</p> <p>④醤油 みりん</p>	<p>③チキンパイオン 塩 こしょう</p> <p>③④醤油</p> <p>④白ワイン 粒マスタード</p>	<p>③鶏ガラスープ 塩 こしょう</p> <p>③④酒 醤油</p> <p>④にんにく しょうが 豆板醤</p>	
栄養価	<p>小学生 エネルギー たんぱく質</p> <p>中学生 (kcal) (g)</p>	<p>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、下線で示してあります。</p>	<p>小 694 kcal 28.5 g</p> <p>中 804 kcal 33.1 g</p>	<p>小 622 kcal 29.8 g</p> <p>中 784 kcal 37.1 g</p>	<p>小 665 kcal 23.7 g</p> <p>中 788 kcal 27.9 g</p>

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	<p>④ももゼリーポンチ </p> <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p>	<p>④アジのおおさフライ </p> <p>⑤ツナとにんじんのレモン風味</p> <p>②ひのひかりごはん ③若竹みそ汁</p>	<p>伊佐の日 </p> <p>④伊佐産玉ねぎの塩豚丼</p> <p>②麦ごはん ③鶏つくねともずくのスープ</p>	<p>⑤キャベツのマヨ和え </p> <p>④照り焼きチキンパティ</p> <p>②バーガーパン ③ABCミルクスープ</p>	<p>④わかめとじゃこの香味炒め </p> <p>②麦ごはん ③豆腐の柳川煮</p>
今日の献立について	<p>今日のカレーには、にんじん・玉ねぎ・じゃがいも、そして鶏肉が入っています。給食では、さらにおいしくするために、2種類以上のルウやワイン・ソース・金時豆ペースト・りんごやブルーのピューレなどを入れて、作っています。</p>	<p>今日は、今が旬の若竹(こさんだけ)とわかめをつかったみそ汁です。たけのこは食物繊維が多く含まれていて、便秘を解消してくれる働きがあります。また、鹿児島県はたけのこの産地としても有名です。</p>	<p>今日13日、語呂合わせで伊佐の日ということで、伊佐市でとれた玉ねぎを使った、塩豚丼です。色々な料理に使われる玉ねぎ。なかなか主役になりにくい野菜ですが、甘みとうまみ調味料を引き立たせる大切な野菜です。</p>	<p>みなさん、給食の前にはきちんと石けんで手を洗って洗いましょう。手には、目に見えない菌やウイルスがたくさついています。今日は、照り焼きチキンのパティとキャベツのマヨ和えをパンに挟んで、自分で完成させる照り焼きチキンバーガーです。手のばい菌やウイルスが口の奥に入らないように、きれいな手で給食を食べましょう。</p>	<p>給食で使っている椎茸は、伊佐でとれるものです。本来、しいたけの旬は春と秋ですが、干して乾燥させることにより、一年中食べることができるだけでなく、うまみや香りも凝縮されま</p>
おもに体をつくるものになる食品	<p>③とりにく きんときまめ</p> <p>①ぎゅうにゅう</p>	<p>③あぶらあげ おから みそ</p> <p>④あじ ⑤まぐろフレーク</p> <p>①ぎゅうにゅう</p>	<p>③とりにく とうふ</p> <p>④ぶたにく こうやどうふ</p> <p>①ぎゅうにゅう</p>	<p>③④とりにく ④だいず</p> <p>①③ぎゅうにゅう</p> <p>②だっしふんにゅう</p>	<p>③ぶたにく とうふ たまご</p> <p>④かつおぶし</p> <p>①ぎゅうにゅう</p>
おもに体の調子を整えるものになる食品	<p>③にんじん</p> <p>③しめじ たまねぎ えだまめ</p> <p>りんご プルーン</p> <p>④もも パイン みかん りんごかじゅう</p>	<p>③⑤にんじん</p> <p>③こさんだけ ふかねぎ</p> <p>③⑤たまねぎ レモンかじゅう</p>	<p>③こまつな ③④にんじん</p> <p>④はねぎ</p> <p>③きくらげ コーン</p> <p>③④たまねぎ ④もやし</p> <p>きりぼしだいこん レモンかじゅう</p>	<p>③にんじん パセリ</p> <p>③しめじ</p> <p>③④たまねぎ</p> <p>⑤キャベツ きゅうり</p>	<p>③にんじん</p> <p>③たまねぎ ごぼう こんにやく</p> <p>しいたけ こだいずもやし ふかねぎ</p>
おもにエネルギーのものになる食品	<p>②こめ おぎ ③じゃがいも</p> <p>④さとう</p> <p>③あぶら</p>	<p>②こめ ③じゃがいも</p> <p>④パンこ でんぷん ⑤さとう</p> <p>④⑤あぶら</p>	<p>②こめ おぎ ③パンこ さとう</p> <p>③④でんぷん</p> <p>④ごまあぶら</p>	<p>②こむぎこ ③アルファベットマカロニ</p> <p>じゃがいも ②④さとう ④パンこ</p> <p>②マーガリン ③あぶら</p> <p>⑤ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>②こめ おぎ ③でんぷん</p> <p>③④さとう</p> <p>③④あぶら</p> <p>④ごま ごまあぶら</p>
その他調味料	<p>③にんにく しょうが カレー粉</p> <p>ケチャップ カレールウ</p>	<p>③煮干し</p> <p>④貝カルシウム(貝成分)</p> <p>④⑤塩 ⑤こしょう 酢</p>	<p>③しょうが 鶏ガラスープ 醤油</p> <p>③④酒 塩 こしょう ④にんにく</p> <p>中華だし</p>	<p>③白ワイン コンソメ 鶏ガラスープ</p> <p>③④⑤塩 ③⑤こしょう</p> <p>④みりん しょうゆ</p>	<p>③かつお節 みりん</p> <p>③④醤油 酒</p> <p>④にんにく</p>
栄養価	<p>小 694 kcal 20.5 g</p> <p>中 819 kcal 23.9 g</p>	<p>小 637 kcal 22.9 g</p> <p>中 764 kcal 26.7 g</p>	<p>小 650 kcal 27.1 g</p> <p>中 770 kcal 32.2 g</p>	<p>小 611 kcal 26.8 g</p> <p>中 762 kcal 32.8 g</p>	<p>小 628 kcal 26.2 g</p> <p>中 745 kcal 31.7 g</p>

※ 材料、天候、その他の都合により献立や食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
こんだてめい	①鉄火みそ ②麦ごはん ③さつきおでん	①肉野菜炒め ②ひのひかりごはん ③さつま汁	④かつおカツ ⑤キャベツの梅ゆかり和え ②少なめ麦ごはん ③山菜うどん	⑤りんごジャム(センター)① ④新じゃがチーズポテト ②ミルクパン ③チキンデミチュー	④ぎょうざ(小2個・中3個ずつ) ②焼豚チャーハン ③中華コーンスープ
今日の献立について	さつきおでんは、たけのこや新じゃがなど5月の季節の野菜を使用したおでんです。鉄火みそは、みそにごぼうや大豆を混ぜて炒めたものです。みそを油で炒めると、赤みのある光沢がよくなることから、鉄火みそという名前がつけられました。	毎月19日は「食育の日」です。さつま汁は、鹿児島県の特産品です。江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために催された闘鶏で負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたことがさつま汁の始まりとされています。主な具材は、鶏肉と大根・にんじん・芋などの根菜類です。	春から初夏にとれるかつおを「初がつお」、秋にとれるかつおは「戻りかつお」とよばれ、1年に2回旬があります。今日は、今が旬の初がつおを使ったカツです。また、今日の山菜うどんの出汁も、かつお節でとりました。	今日は新じゃがを使っています。新じゃがは、とれたてのじゃがいもを乾かさずに出荷するので、水分が多く含まれ、ホクホクの食感が特徴です。ベーコンや玉ねぎ・じゃがいもなどと一緒に、チーズを加えて炒めたチーズポテトです。パンと一緒に食べてもおいしいですよ。	チャーハンは、ごはんと様々な具を油でいためた中華料理です。給食のチャーハンには、焼豚などの具材を味付けして油で炒め、炊きあがったごはんを混ぜ込んで作っています。チャーハン風混ぜごはんといったところですね。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とりにく あつあげ ちくわ ④ぶたにく だいず あかみそ 2群 ①ぎゅうにゅう ③こんぶ	③とりにく どうふ みそ おから ④ぶたにく あかみそ ①ぎゅうにゅう	③とりにく あぶらあげ ④かつお ①ぎゅうにゅう	②たまご ③とりにく ひよこめ レッドキドニー マローファットピース ④ベーコン ①②ぎゅうにゅう ②だしふんにゅう ④チーズ	②やきぶた ③どうふ、たまご ③④とりにく ④ぶたにく だいず ①ぎゅうにゅう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん いんげん ④にら 4群 ③だいこん こんにやく たけのこ ④ごぼう	③はねぎ ③④にんじん ④ピーマン ③ごぼう だいこん こんにやく ④たまねぎ キャベツ もやし りんご	③⑤にんじん ⑤うめ しそゆかり ③④たまねぎ ③しいたけ ふかねぎ ずいき たけのこ わらび やませり きくらげ ぜんまい ⑤キャベツ きゅうり	③トマト にんじん ブロッコリー ④パセリ ③マッシュルーム しめじ ③④たまねぎ ④コーン	②③にんじん ③チンゲンサイ ④にら ②ふかねぎ ③きくらげ コーン ③④たまねぎ ④キャベツ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②こめ おぎ ③じゃがいも ③④さとう ④くろさとう 6群 ③④あぶら	②こめ ④さとう ③④あぶら	②こめ おぎ ③うどん ④パンこ こむぎこ さとう ④あぶら	②こむぎこ ②③さとう ④じゃがいも ⑤りんごジャム ②マーガリン ④オリーブオイル	②こめ おぎ ③④でんぷん ④こむぎこ さとう ②③ごまあぶら
その他調味料	③かつお節 醤油 ③④みりん 酒 ④しょうが	③かつお節 しょうが ③④みりん ④豆板醤 にんにく ケチャップ 醤油	③酒 みりん かつお節 ③④⑤醤油 ④しょうが 塩	③ハヤシルウ ケチャップ コンソメ ウスターソース 赤ワイン ③④塩 こしょう ④バジル	②しょうが ②③こしょう ③鶏ガラスープ 酒 ②③④醤油 塩 ④しょうが
栄養価	小 637 kcal 28.5 g 中 758 kcal 34.3 g	小 649 kcal 26.6 g 中 781 kcal 31.5 g	小 620 kcal 23.9 g 中 743 kcal 28.7 g	小 715 kcal 29.6 g 中 830 kcal 34.3 g	小 610 kcal 24.5 g 中 755 kcal 29.7 g

日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	⑤ボイルキャベツ ④タコライス ②麦ごはん ③野菜スープ	④さんまの甘露煮 ⑤小松菜のさっと炒め ②ひのひかりごはん ③豆乳入りみそ汁	④もやしの中華和え ②麦ごはん ③麻婆豆腐丼	⑤ヨーグルト ④焼きそば ②縦わりコッペパン ③卵入りわかめスープ	⑤1食のり佃煮(センター)① ④鶏とポテトの梅がらめ ②ひのひかりごはん ③なめこのみそ汁
今日の献立について	今日は「タコライス」です。タコライスは、メキシコ風アメリカ料理のタコスの具をごはんに乗せた沖縄県の料理です。沖縄県の学校給食では、とても人気のあるメニューのようです。今日は、ごはんの上に、ボイルキャベツを乗せ、その上からタコライスの具を乗せて食べましょう!	和食の代表ともいえるみそ汁。みなさんは、いつ頃からみそ汁が食べられていたか知っていますか?鎌倉時代には、みそをすりつぶして溶かしたものが飲まれるようになり、それがみそ汁の原型でした。室町時代になって、庶民の間にもみそ汁が広まったようです。今日のみそ汁は、豆乳が入ったみそ汁です。	妻には、血液の流れを助けたり、コレステロールを下げたりしてくれる「水に溶ける食物繊維」と便秘や大腸がんの予防になる「水に溶けない食物繊維」が含まれています。とても体にいいので、家庭でもぜひ麦ごはんをおすすめです。	みなさんは、「いただきます」の後、まず何をしますか?牛乳パックを開けて1口飲むのがおすすです。これは、「これからお腹の中に食べ物が入りますよ」という体への合図です。最後に一気飲みではなく、お腹への合図を返していただきます。今日、焼きそばをパンに挟んでいただきます。パンの時は特に、よくかんで、飲み物や汁ものと交互に食べましょう!	今日は、鶏とポテトの梅がらめです。揚げた鶏肉を梅を使ったタレで絡めました。梅を使うと、さっぱり食べられますよ。梅の旬は、5~6月ですが、疲労回復に効果があるクエン酸がたっぷり含まれているため、これから暑くなる時期にうれしい食べ物です。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ウインナー ④ぶたにく だいず ひよこめ レッドキドニー マローファットピース 2群 ①ぎゅうにゅう	③あつあげ どうにゅう みそ ④さんま ⑤ベーコン ①ぎゅうにゅう	③ぶたにく だいず どうふ、おから あかみそ ④きわかめ ①ぎゅうにゅう	③ベーコン たまご あぶらあげ ④ぶたにく ちくわ ①ぎゅうにゅう ②だしふんにゅう ③わかめ ④あおのり ⑤ヨーグルト	③どうふ、みそ ④とりにく ①ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤のり ひじき
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③パセリ ほうれんそう ③④にんじん ピーマン ④トマト 4群 ③コーン ブツキーニ ③④たまねぎ ⑤キャベツ	③はねぎ ③⑤にんじん ⑤こまつな ③たまねぎ	③にら ④にんじん ほうれんそう ③ふかねぎ たまねぎ しいたけ ④もやし コーン	③こまつな ③④にんじん ③きくらげ えのき ③④たまねぎ ④きりぼしだいこん キャベツ	③にんじん ④うめ ③たまねぎ もやし なめこ ふかねぎ ④えだまめ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 ②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう 6群 ④あぶら	②こめ ③じゃがいも ④でんぷん ④⑤さとう ⑤ごまあぶら	②こめ おぎ ③あぶら でんぷん ③④さとう ごまあぶら	②こむぎこ さとう ④スパゲッティ ②マーガリン ③ごまあぶら ④あぶら	②こめ ④じゃがいも ④⑤さとう ⑤みずあめ ④あぶら
その他調味料	③鶏ガラスープ 酒 塩 こしょう ③④醤油 ④にんにく ウスターソース コンソメ チリパウダー カレー粉 ケチャップ	③煮干し 酒 ④みりん 塩 ④⑤醤油	③豆板醤 にんにく しょうが 酒 中華だし さんしょう ③④醤油 ④酢	③鶏ガラスープ 酒 醤油 ④こしょう ケチャップ とんかつソース ウスターソース	③かつお節 ④⑤醤油 みりん ⑤にぼし かつお
栄養価	小 646 kcal 26.2 g 中 766 kcal 30.7 g	小 647 kcal 22.1 g 中 774 kcal 26.8 g	小 631 kcal 24.8 g 中 771 kcal 29.6 g	小 642 kcal 28.5 g 中 786 kcal 34.0 g	小 650 kcal 25.0 g 中 778 kcal 29.3 g