

令和6年

5月



よていこんだてひょう



南九州市立学校給食センター
(A献立用)

月	火	水	木	金																																						
こんだて 献立名 エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。 <table><tr><td>はたらき</td><td>おもに体をつくる もとなるもの</td><td>たんぱく質</td></tr><tr><td>たらき</td><td>おもに 体の調子 をととのえるもの</td><td>ビタミン</td></tr><tr><td>らき</td><td>おもにエネルギー もとなるもの</td><td>炭水化物 脂質</td></tr></table> 主に使用される調味料です。 小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質 こんだて 献立ひとくちメモ こんだて 由来、しょうがい、しょうかい 献立の由来や食材の紹介などをします。	はたらき	おもに体をつくる もとなるもの	たんぱく質	たらき	おもに 体の調子 をととのえるもの	ビタミン	らき	おもにエネルギー もとなるもの	炭水化物 脂質	今月の地場産物の利用について 赤字で書いた食材です。 ★南九州市で生産される農産物を積極的に に学校給食に取り入れていきます。 <table><tr><td>こんにやく</td><td>おちや</td><td></td></tr><tr><td>ほししいたけ</td><td>ふともやし</td><td></td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>こだいずもやし</td><td></td></tr><tr><td>かわなべぎゅう</td><td>こめ</td><td></td></tr><tr><td>きりぼしだいこん</td><td>ぶたにく</td><td></td></tr><tr><td>メロン</td><td>だいず</td><td></td></tr><tr><td>キャベツ</td><td></td><td></td></tr></table>	こんにやく	おちや		ほししいたけ	ふともやし		たまねぎ	こだいずもやし		かわなべぎゅう	こめ		きりぼしだいこん	ぶたにく		メロン	だいず		キャベツ			1 ①ごはん ②牛乳 ③豚肉と野菜の炒め煮 ④大豆田作り ③ぶたにく・あつあげ④だいず ②ぎゅうにゅう④ほし ③こんにやく・にんじん・だいこん・たけのこ・いんげん ほししいたけ・しょうが ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ③あぶら④あぶら・こま ③さけ・みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④みりん・しょうゆ <table><tr><td>623</td><td>28.9</td><td>749</td><td>32.4</td></tr></table> 大豆田作りに使っている煮干しには、骨や歯を丈夫にしてく れるカルシウムが多く含まれています。みなさんが食べやすい ように、油で揚げて、給食センター特製のタレにからめていま す。大豆とともによくかんで食べましょう。	623	28.9	749	32.4	2 ①高菜そぼろ丼 (麦ごはん・高菜そぼろ丼の具) ②牛乳 ③じゃがいものみそ汁 ①ぶたにく・さつまあげ③あぶらあげ・みそ ②ぎゅうにゅう③わかめ ①たけのこ・にんじん・たまねぎ・たかなづけ・しょうが ③ふともやし・にんじん・たまねぎ・はねぎ ①こめ・むぎ・さとう③じゃがいも ①あぶら ①さけ・しょうゆ ③にほし(だし) <table><tr><td>622</td><td>23.5</td><td>770</td><td>27.7</td></tr></table> 新じゃがは、春が近くなると、南風とともに南の方から 出回り ます。鹿児島県では、2月の初めからだいたい5月くらいが新じゃ がのシーズンです。県内では、徳之島や長島など多くの産地 があります。今日は、みそ汁にしてお届けします。	622	23.5	770	27.7	加工食品等の使用食材 7日(火)ラビオリ 小麦粉・小麦たん白・食塩・食用植物油 脂・豚肉・パン粉・玉ねぎ・オニオンソ テー・食塩・ポークエキス・香辛料・酵母 エキス・加工デンプン・水 10日(金)カレールウ 小麦粉・ラード・バーム油・砂糖・ぶどう 糖・食塩・カレー粉・トマトペースト・牛肉 エキス・オニオンパウダー・ガーリックパ ウダー・チキンエキスパウダー・グロー ブ・コリアンダー・コーンパウダー・ジン ジャー・アミノ酸・カラメル色素 食物アレルギー等がある場合には、 必ずご確認ください。
はたらき	おもに体をつくる もとなるもの	たんぱく質																																								
たらき	おもに 体の調子 をととのえるもの	ビタミン																																								
らき	おもにエネルギー もとなるもの	炭水化物 脂質																																								
こんにやく	おちや																																									
ほししいたけ	ふともやし																																									
たまねぎ	こだいずもやし																																									
かわなべぎゅう	こめ																																									
きりぼしだいこん	ぶたにく																																									
メロン	だいず																																									
キャベツ																																										
623	28.9	749	32.4																																							
622	23.5	770	27.7																																							
6 ふり か え き ゅ う じ つ 振替休日	7 ①黒糖パン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④鶏のから揚げ ③ベーコン・ラビオリ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー ④にんにく ①こくとうパン④でんぷん・こむぎこ ③あぶら④あぶら ③とりがらスープ・しょうゆ・しお・こしょう・コンソメ ④しお・しょうゆ・さけ <table><tr><td>692</td><td>35.4</td><td>823</td><td>39.7</td></tr></table> 給食で人気のから揚げです！肉屋さんと同じ大きさにカツ にしても肉を、給食センターで朝早くから味付けをし、1個 ずつ丁寧に油で揚げています。一人2個ずつです。手作りの おいしさを感じてもらえとうれしいです。	692	35.4	823	39.7	8 ①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④かつおみそ ③こうやどうふ・とりにく・たまご・さつまあげ④かつお・みそ ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ・ほししいたけ ④ごぼう・にんじん・にら・しょうが ①こめ③さとう・でんぷん④さとう ③あぶら④あぶら ③かつおぶし(だし)・さけ・みりん・しょうゆ・しお ④みりん <table><tr><td>699</td><td>31.2</td><td>863</td><td>36.9</td></tr></table> こうやどうふは、和歌山県の高野山で作られたのでこの名前が ついたと言われています。豆腐を一度凍らせた後に乾燥させ たもので、凍り豆腐や凍み豆腐とも呼ばれます。乾 燥 状 態 は軽く、しまったスポンジのようになっています。	699	31.2	863	36.9	9 ①セルフミートサンド (ドッグパン・ミートサンドの具) ②牛乳 ③麦スープ ①ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ③ウィンナー ②ぎゅうにゅう ①にんにく・たまねぎ・ピーマン・にんじん③キャベツ ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こまつな・えだまめ ①ドッグパン・さとう・でんぷん③おむぎ ③あぶら ①しお・こしょう・あかワイン・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース ①しょうゆ・コンソメ③しょうゆ・さけ・とりがらスープ・しお・こしょう ④みりん <table><tr><td>608</td><td>27.6</td><td>746</td><td>33.1</td></tr></table> 今日はセルフミートサンドです。ドッグパンに、給食センター 特製のミートサンドの具を上手にはさんでいただきます。そ して、食事の前には、石けんを使って、しっかり手を洗う習慣を 身につけておきましょう。	608	27.6	746	33.1	10 ①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④アセロラポンチ ③ぶたにく・きんときまめ ②ぎゅうにゅう③チーズ・スキムミルク ③にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・りんご ④もも・りんご・アロエ ①こめ・むぎ③じゃがいも④アセロラゼリー ③あぶら ③カレールウ・ウスターソース・ケチャップ・あかワイン <table><tr><td>626</td><td>22.9</td><td>775</td><td>26.9</td></tr></table> 12日は沖縄県で、日本で最初のアセロラ栽培が始まった日 なので、アセロラの目とされています。アセロラは、さくらんぼ に似た果実で、外国ではジュースやジャムにして食べることが 多いそうです。今日はアセロラのゼリーを使いました。	626	22.9	775	26.9																						
692	35.4	823	39.7																																							
699	31.2	863	36.9																																							
608	27.6	746	33.1																																							
626	22.9	775	26.9																																							
13 ①親子丼 (麦ごはん・親子丼の具) ②牛乳 ③切干大根のソース炒め ①とりにく・たまご・かまぼこ・あぶらあげ③ぶたにく・さつまあげ ②ぎゅうにゅう ①ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ ③きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・ふともやし ①こめ・むぎ・さとう・でんぷん ①あぶら③あぶら ①しょうゆ・みりん・しお・かつおぶし(だし) ③しお・こしょう・とんかつソース・ウスターソース <table><tr><td>620</td><td>28.8</td><td>767</td><td>34.0</td></tr></table> 切干大根は、大根を切って天日で干して作られています。 昔の人の知恵と工夫が生かされ、干すことによって、無機質な どの栄養価もアップします。今日は、地元で加工された切干 大根をウスターソースなどで味付けしました。	620	28.8	767	34.0	14 ①米粉パン ②牛乳 ③チンゲン菜のクリーム煮 ④和風サラダ ③とりにく・ベーコン・とうにゅう・しろいんげんまめ ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム④こんぶ ③しめじ・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜 ④きゅうり・ふともやし・キャベツ・にんじん ①こめ③さとう・じゃがいも・こむぎこ ③マーガリン④わふうドレッシング・こま ③とりがらスープ・しろワイン・こしょう・コンソメ・しお <table><tr><td>625</td><td>27.7</td><td>768</td><td>33.0</td></tr></table> チンゲン菜は、アブラナ科の青菜の一つで、昭和40年代に 中国から伝わりました。根っこに近い部分がふくらんでいるの が特徴で、ビタミン類や無機質を多く含む、栄養価の高い野菜 です。今日はクリーム煮にしてお届けします。	625	27.7	768	33.0	15 ①かつお茶一飯 ②牛乳 ③わかめスープ ④ぎょうざ ①かつお③さとう・とりにく④ぎょうざ ②ぎゅうにゅう③わかめ ①おちや・しょうが・にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はねぎ ①こめ ①あぶら③こま・こまあぶら ①コンソメ・しょうゆ・こしょう ③しょうゆ・さけ・チキンブイヨン・こしょう <table><tr><td>651</td><td>26.8</td><td>761</td><td>30.7</td></tr></table> 今日は、今が旬のかつおとお茶を使った、「かつお茶一飯」 です。かつおは、今の時期は初がつと呼ばれ、また、新茶 のシーズンでもある、南九州市産の知覧茶を使ってい ます。	651	26.8	761	30.7	16 ①チーズパン ②牛乳 ③豆腐の中煮 ④ハムと春雨の炒めもの ③さとう・ちくわ・ぶたにく④ハム ②ぎゅうにゅう ③にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら ③ほししいたけ④コーン・にんじん・ふともやし・キャベツ ①チーズパン③さとう・でんぷん④はるさめ・さとう ③あぶら・こまあぶら④あぶら ③しょうゆ・さけ・みりん・とりがらスープ・ちゅうかだし ④しょうゆ・しお・ちゅうかだし <table><tr><td>604</td><td>31.8</td><td>751</td><td>38.7</td></tr></table> 豆腐は、煮た大豆をすりつぶし、その汁(豆乳)に、にがりを 入れて固めて作られます。中国から奈良時代に伝わりました が、よく食べられるようになったのは、江戸時代になってからと 言われています。	604	31.8	751	38.7	17 ①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④魚とポテの磯風味 ③あぶらあげ・みそ④たら ②ぎゅうにゅう④あおりの ③ほししいたけ・ごぼう・こんにやく・だいこん・にんじん ③はねぎ ①こめ③さとう④じゃがいも・さとう・でんぷん ③こまあぶら④あぶら ③かつおぶし(だし) ④みりん・しょうゆ <table><tr><td>657</td><td>20.1</td><td>812</td><td>23.6</td></tr></table> 今日は、はしについてのお話です。世界中の食事の様子を 見てみると、手やスプーン・フォークを使うところなど様々で す。日本のようにはしを使うのは、中国や朝鮮半島・ベトナム などの国があります。	657	20.1	812	23.6																		
620	28.8	767	34.0																																							
625	27.7	768	33.0																																							
651	26.8	761	30.7																																							
604	31.8	751	38.7																																							
657	20.1	812	23.6																																							

20 ①ビビンバ丼 (ごはん・ビビンバ丼の具) ②牛乳 ③キムチスープ	21 ①お茶ミルクパン ②牛乳 ③かわなべ牛のビーフシチュー ④メロン	22 ①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④ひじきの五目炒め	23 ①バターパン ②牛乳 ③豚菜うどん ④ミックスかりんとう	24 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の五目煮 ④野菜のゆかり和え
①ぶたにく③とりにく・豆腐 ②ぎゅうにゅう ①しょうが・にんじん・ほうれんそう・こだいずもやし・たまねぎ ③ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はくさいキムチ・にら ①こめ・さとう・でんぶん ①ごま・ごまあぶら③ごまあぶら ①トウバンジャン・しょうゆ・みりん・さけ ③さけ・とりがらすープ・しょうゆ・みりん・しお・ちゅうかだし 613 31.1 759 36.8	③ぎゅうにく・だいず ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう③なまクリーム ①おちや③たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ ③えだまめ・にんにく④メロン ①おちやミルクパン③じゃがいも ③マーガリン ③チキンブイヨン・ビーフシチュールウ・ケチャップ ③ウスターソース・あかワイン・しお・こしょう 678 26.1 810 30.7	③とりにく・あぶらあげ・みそ④まぐろ・さつまあげ ②ぎゅうにゅう④ひじき ③こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ・しょうが ④たけのこ・いんとこんにやく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ①こめ③じゃがいも④さとう ④あぶら ③にぼし(だし) ④みりん・しょうゆ 623 26.4 772 31.2	③ぶたにく・かまぼこ・あぶらあげ④だいず ②ぎゅうにゅう④にぼし ③しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ ③ほししいたけ ①バターパン③うどん④さつまいも・くらざとう ④あぶら ③しょうゆ・しお・さけ・とりがらすープ ④しょうゆ 634 30.8 794 37.2	③とりにく・だいず・あつあげ ②ぎゅうにゅう③ごんぶ ③にんじん・たまねぎ・こんにやく・ほししいたけ ③いんげん④キャベツ・きゅうり・あかじそ ①こめ③じゃがいも・さとう ④ノンエックマヨネーズ・ごま ③みりん・しょうゆ・わふうだし ④しょうゆ 641 26.4 793 31.2
ビビンバは韓国の料理です。韓国の言葉で、「ビビン」は混ぜる。「パッ(パフ)」はご飯という意味があり、ご飯の上にナムルやお肉をのせ、混ぜて食べます。給食では、小大豆もやしなどの野菜や豚肉などを炒めて味付けしています。	たっぷりお茶むらいの日 今日は、かわなべ牛・メロンを中心に、南九州産の食材をたっぷり使っています。	さつま汁は、鹿児島県を代表する郷土料理です。さつまとは、さつま鶏を使うこと由来しているそうです。江戸時代までにほんの少量に、こんにやく・にんじん・しょうが・かた日本では、鶏肉などの肉食の習慣がなかったのですが、鹿児島県ではすでに食べられていたそうです。	ミックスかりんとうには、大豆・煮干し・さつまいもを使い、黒砂糖を使ったタレをからめています。給食で使用している黒砂糖は、沖縄で作られた黒砂糖です。黒砂糖には、ほかの砂糖よりも、無糖質が多く含まれています。	大豆は、古くから五穀(米・麦・粟・豆・黍)の一つとして食べられ、大切に栽培されてきました。英語でソイビーンと呼ばれますが、これは鹿児島県からつけられたといわれています。今日は川辺産の大豆を五目煮に使いました。
27 ①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものうま煮 ④たくあんきんぴら	28 ①ミルクパン ②牛乳 ③ペンネのポローニャ風 ④グリーンサラダ	29 ①ごはん ②牛乳 ③キャベツのみそ汁 ④かつお腹皮のかばやき風	30 ①食パン ②牛乳 ③かき玉スープ ④ポテトサラダ ⑤スライスチーズ(中学校のみ)	31 ①ごはん ②牛乳 ③春雨スープ ④回鍋肉 ⑤フルーツムース
③とりにく・あつあげ・さつまあげ④ベーコン・かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③ほししいたけ・たまねぎ・ごぼう・いんげん・にんじん ④たくあん・にんじん ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ③あぶら④あぶら・ごま ③しょうゆ・みりん ④みりん 682 26.2 842 31.0	③ハム・ぶたにく・だいず ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう③こなチーズ・スキムミルク④くわかめ ③にんじん・たまねぎ・えだまめ・パセリ・トマト ④アスパラガス・キャベツ・きゅうり ①ミルクパン③ペンネ④さとう ④オリーブあぶら・ごま ③コンソメ・ハヤシルウ・ケチャップ・ウスターソース ③とりがらすープ④しょうゆ・す 659 29.1 829 35.7	③あぶらあげ・みそ④かつおほらがわ ②ぎゅうにゅう③わかめ ③キャベツ・ふともやし・にんじん・たまねぎ・えのきたけ ③はねぎ④しょうが ①しよくパン③でんぶん④じゃがいも・さとう ④あぶら・ごま ③にぼし(だし) ④しょうゆ・みりん 632 25.1 783 29.7	③ベーコン・とうふ・たまご ②ぎゅうにゅう⑤スライスチーズ(中学校のみ) ③たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ほうれんそう ④にんじん・きゅうり・えだまめ・コーン ①しよくパン③でんぶん④じゃがいも・さとう ④ノンエックマヨネーズ ③さけ・しょうゆ・コンソメ・こしょう・とりがらすープ ③しお④しょうゆ・しお・こしょう 595 23.8 800 32.9	③とりにく④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・きくらげ・ふともやし・えのきたけ・チンゲンさい ④たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・にんにく ①こめ③はねぎ④さとう⑤フルーツムース ③ごまあぶら④ごまあぶら ③チキンブイヨン・ちゅうかだし・しょうゆ・しお・こしょう ④さけ・トウバンジャン・しょうゆ・テンメンジャン 652 26.1 792 30.7
じゃがいもは、茎の部分が大きくなったものを食べます。馬につける鈴に似ているので「馬鈴薯」とも呼ばれています。力がつきやすいため、炭水化物が多く含まれ、ビタミンCや食物繊維などの栄養素も多く含まれています。	今日は、春の味覚アスパラガスをサラダに入れています。葉や枝が出る前の若い芽と茎をいただくアスパラガスは、カロチン・ビタミン類などの栄養価が多く含まれています。ヨーロッパでは2000年以上前から食べていたそうです。	かつおの腹皮は、食べられるのに捨てられていたことがあり、それではもったいないということで、給食やお店などで使われるようになりました。給食のかつおは、お隣の枕崎市に水揚げされたものを使用しています。	ドイツでは、100種類以上のじゃがいもを使った料理があるといわれています。その中でも、ポテトサラダは、みなさんの好きなじゃがいも料理ではないでしょうか。今日の給食では、県内産のじゃがいもを使っています。	回鍋肉は、中国の四川という地域の料理の一つで、キャベツと豚肉を甘辛いみそで味付けした料理です。中国の本場では、香辛料をたっぷり使った辛い味付けが特徴です。給食では辛さをひかえめにしています。

加工食品等の使用食材

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

14日(火)和風ドレッシング

食用植物油・玉ねぎ・赤ピーマン・にんにく・しいたけ・生姜・しょうゆ・砂糖・醸造酢・発酵調味料・りんご・食塩・オニオンフレーク・ブルー・たん白加水分解物・かつお節エキス・酵母エキス・パウダー・オニオンエキス・アミノ酸・キサンタンガム・ステビア・水

20日(月)白菜キムチ漬

白菜・異性化液糖・醸造酢・食塩・唐辛子・にんにく・アミノ酸等・酸味料・バプリカ色素・ビタミンB1・水

15日(水)餃子

キャベツ・たまねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉加工食品・しょうゆ・食塩・酵母エキス・砂糖・しょうがペースト・香辛料・小麦粉・植物油・水あめ・ぶどう糖・大豆粉・粉末状植物性たん白・醸造酢・発酵調味料・加工デンプン・炭酸Ca・ピロリン酸鉄・アミノ酸・乳化剤・トレハロース・pH調整剤

20日(水)・30日(木)トウバンジャン

水・唐辛子・食塩・発酵調味料・みそ・そば豆腐

30日(水)テンメンジャン

みそ・さとう・植物油・醤油・小麦・ごま・大豆

30日(木)フルーツムース

加糖脱脂練乳・異性化液糖・みかん・砂糖・ヤシ油・脱脂粉乳・バター・増粘多糖類・バナナ・プリン・グリセリン脂肪酸エステル・クエン酸・水

朝ごはんを食べて、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう!

朝ごはん作りを簡単に!

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。



※都合により、献立や材料の変更をする場合があります。予めご了承下さい。