

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
(B献立用)

月			火			水			木			金				
献立名			今月の地場産物の利用について			1			2			加工食品等の使用食材				
エネルギーの単位はkcal タンパク質は g です。			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。			①ミルクパン ②牛乳 ③ナポリタンスパゲッティ ④コールスローサラダ			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日(水)コールスローレッシング 食用植物油・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ 醸造酢・食塩・オニオンエキス・濃縮レモ ン果汁・卵黄・アミノ酸・キサンタンガム・ 加工でん粉				
はたらき	おもに体をつくる ものになるもの	たんぱく質 無機質	こんにやく	おちや		③ぶたにく・ウインナー ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにゅう③チーズ ③たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・にんにく・トマト ④キャベツ・きゅうり・アスパラガス・にんじん・えだまめ ①ミルクパン③スパゲッティ ③あぶら・バター④コールスローレッシング ③ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・しお・こしょう	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にぼし(だし)	8日(水)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								
主に使用される調味料です。			ほししいたけ	ふともやし		682	28.8	857	35.3	622	23.5	770	27.7	食物アレルギー等がある場合には、 必ずご確認ください。		
小一エネルギーたんぱく質 中一エネルギーたんぱく質			たまねぎ	こだいずもやし		春に収穫される春キャベツは、葉の巻き方がゆるく、柔らかく て甘みが多いのが特徴です。1年中食べられるキャベツです が、季節によって違いがあります。1年を通して食べ比べてみ ましょう。			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。							
献立ひとくちメモ			かわなべぎゅう	こめ												
献立の由来や食材の紹介などをします。			きりぼしだいこん	ぶたにく												
			メロン	だいず												
			キャベツ													
6	振替休日		7	①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐の卵とじ ④かつおみそ		8	①黒糖パン ②牛乳 ③ラビオリスープ ④鶏のから揚げ		9	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④アセロラポンチ		10	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			
			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・でんぶ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			③ベーコン・ラビオリ④とりく 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こくろパン④でんぶ・こむぎ 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			③ぶたにく・きんときまめ ②ぎゅうにゅう③こなチーズ・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			①ぶたにく・だいず・しろいんげんまめ③ウインナー 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・でんぶ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				
			699 31.2 863 36.9			692 35.4 823 39.7			626 22.9 775 26.9			608 27.6 746 33.1				
			こうや豆腐は、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 状態で は軽く、しまったスポンジのようになっています。			きゅうりしゅうにんき かにく おな おお 給食で人気のから揚げです！肉屋さんと同じ大きさにカット してもらった肉を、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。			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、アセロラの日とされています。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。			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。				
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		14	①かつお茶一飯 ②牛乳 ③わかめスープ ④ぎょうざ		15	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		16	①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④魚とポテの磯風味		17	①チーズパン ②牛乳 ③豆腐の中巻煮 ④ハムと春雨の炒めもの			
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・でんぶ 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			①かつお③どうふ・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ごま・ごまあぶら 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			③とりにく・ベーコン・どうにゅう・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・チンゲンさい ④きゅうり・ふともやし・キャベツ・にんじん ①こめ③④じゃがいも・こむぎ ③マーガリン④わふうドレッシング・ごま ③とりがらスープ・しろワイン・こしょう・コンソメ・しお			③あぶらあげ・みそ④たら ②ぎゅうにゅう④あおのり 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さといも④じゃがいも・さとう・でんぶ 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			③どうふ・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・でんぶ④はるさめ・さとう ③あぶら・ごまあぶら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				
620 28.8 767 34.0			651 26.8 761 30.7			625 27.7 768 33.0			657 20.1 812 23.6			604 31.8 751 38.7				
きりぼしだいこん だいこん き せん 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 ビタミンが豊富になります。干し大根は、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。			きょう いま しゅん ちや つか 今日、今は旬のかつおとお茶を使った、「かつお茶一飯」 です。かつおは、今の時期は初がけと呼ばれ、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。			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。			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。			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。				

加工食品等の使用食材

15日(水)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・ブルーン・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)白菜キムチ漬け
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・バブリカ色素・ビタミンB1・水

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

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・そら豆粉

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・バニラ・プリン・グリセリン脂肪酸エステル・クエン酸・水

朝ごはんを食べると、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、眠っている体を脳を目覚めさせ、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!
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。

主食

ごはん、パン、シリアル、うどん

主菜

卵、豆腐、ちくわ、ハム

副菜

コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ

果物

みかん、いちご、バナナ

牛乳・乳製品

チーズ、牛乳、ヨーグルト

※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。