



<p>こんだてめい 献立名</p> <p>エネルギーの単位はkcal タンパク質はgです。</p>		
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
	おもに体の調子 をととのえるもの	ビタミン
	おもにエネルギー のもとになるもの	炭水化物 脂質
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		
<p>こんだて 献立ひとくちメモ</p> <p>こんだて ゆらい しゅくがい しやうかい 献立の由来や食材の紹介などをします。</p>		

<p>今月の地場産物の利用について</p> <p>赤字で書いた食材です。</p> <p>☆南九州市で生産される農産物を積極的に学校給食に取り入れていきます。</p>		
	キャベツ	だいこん つぼづけ
	きりぼしだいこん	ほししいたけ たまねぎ
	ふともやし	こだいずもやし
	かわなべぎゅう	ぶたにく
	こめ	メロン おちゃ こんにやく

<p>加工食品等の使用食材</p>	
<p>2日(金)柏餅 砂糖・小豆・還元麦芽糖水あめ 米粉・麦芽糖・食塩・水 加工でん粉・乳化剤</p>	
<p>12日(月)アセロラゼリー 水飴・果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁・りんご果汁 酸味料・増粘多糖類 加工でんぷん・野菜色素 香料・カロチノイド色素・水</p>	
<p>※食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。</p>	

<p>1</p> <p>①りんごパン ②牛乳 ③ミートスパゲティ ④れんこんのマヨソース</p>			
<p>③ぶたにく・だいず④ベーコン ②ぎゅうにゅう③チーズ・スキムミルク ①りんご③にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・パセリ ③トマト④れんこん・にんじん・ブロッコリー ①りんごパン③スパゲティ④さとう ③オリーブあぶら④ノンエッグマヨネーズ ③あかワイン・しお・こしょう・コンソメ・ハヤシルウ・ケチャップ ③ウスターソース・チキンブイヨン④しょうゆ・さけ・しお</p>			
710	27.0	877	32.7
<p>しんねんどがはじめて1ヶ月が経ちました。今の時期は、春の気候の変化と、新しい環境で体に疲れが出やすくなります。元気に過ごすために、毎日しっかり食事を取り、生活リズムを整えて、早起き・早寝・朝ご飯を心がけましょう。</p>			

<p>2</p> <p>①茶めし ②牛乳 ③沢煮梅 ④かつおの黒潮ソース ⑤柏餅</p>			
<p>③とりにく・あぶらあげ④かつお ②ぎゅうにゅう ①おちゃ③たけのこ・こぼろ・にんじん・だいこん・えのきたけ ③きぬさや・ほししいたけ④えだまめ・うめ ①こめ④じゃがいも・くらざとう⑤わかめ ④あぶら ①しお③さけ・しょうゆ・しお・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし) ④しょうゆ・みりん</p>			
674	25.8	780	30.0
<p>立春から88日目にあたる日を「八十八夜」と言います。暦の上では八十八夜から夏になり、昔は農業をする人々にとって、稲の準備や茶摘み始める大切な日でした。この日は新茶を中心に、旬の食材を使った季節の料理を楽しみましょう。</p>			

<p>5</p> <p>こどもの日</p>	

<p>6</p> <p>振替休日</p>	

<p>7</p> <p>①中華丼(ごはん・中華丼の具) ②牛乳 ③お茶きなこりんかけ</p>			
<p>①ぶたにく・かまぼこ・あつあげ③だいず・きなこ ②ぎゅうにゅう ①にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ・ほししいたけ ①にら・にんにく③おちゃ ①こめ・さとう・でんぷん③さとう・でんぷん ①ごまあぶら ①しょうゆ・さけ・パイタン・ちゅうかだし ③しお</p>			
622	26.7	771	31.6
<p>りんかけの「りん」は、漢字で輪つかの「輪」と書きます。りんかけは調理した材料にあめやすをかける調理方法で、りんかけた材料を切る、切った面が輪つかになっています。今日はお茶ときなこを、焼いた大豆にかけたりんかけです。よく噛んで食べましょう。</p>			

<p>8</p> <p>①コッペンパン ②牛乳 ③若草シチュー ④手作りジャム</p>			
<p>③ミートボール ②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう・なまクリーム ③しめじ・えだまめ・カリフラワー・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ④りんご・もも・レモン ①コッペンパン③じゃがいも・こむぎ④さとう・はちみつ ③バター ③とりがらすープ・コンソメ・しお・こしょう ④しろワイン</p>			
615	23.6	755	28.3
<p>若草とは、芽を出して間もない草のことを言います。今日のシチューは春に芽吹いた新芽をイメージして、ほうれん草の粉を使って作りしました。給食センターでクックツク煮込んで作ったジャムは、パンにつけて食べてください。</p>			

<p>9</p> <p>①たけのこごはん ②牛乳 ③新玉ねぎのみそ汁 ④きびなごの竜田揚げ</p>			
<p>①とりにく・あぶらあげ③とうふ・むぎみそ④きびなご ②ぎゅうにゅう ①しめじ・ほししいたけ・にんじん・グリーンピース・たけのこ ③たまねぎ・えのきたけ・にんじん・きぬさや④にんにく・しょうが ①こめ④さとう ①あぶら④あぶら・ごま ①しょうゆ・さけ・みりん・しお③にほし(だし) ④しょうゆ</p>			
629	28.9	752	33.7
<p>きびなごは鹿児島を代表する、体に帯びのような模様の入った小さな魚です。鹿児島の方で帯のことを「きび」、小魚のことを「なご」と言うことから、「きびなご」と呼ばれるようになりました。頭からしっぽの先まで食べられて、骨を強くしてくれます。</p>			

<p>12</p> <p>①まごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④アセロラポンチ</p>			
<p>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</p>			
703	23.3	868	27.4
<p>5月12日はアセロラの日です。これはアセロラの初収穫の日に合わせて制定されました。アセロラにはレモンの34倍のビタミンCが含まれていて、疲労回復の効果や、風邪をひきにくくする体作りにも役立っています。</p>			

<p>13</p> <p>①チーズパン ②牛乳 ③緑のミネストローネ ④白身魚フライ ⑤タルタルソース</p>			
<p>③ウインナー・だいず・ひよこめ④ホキ ①チーズ②ぎゅうにゅう ③にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ・キャベツ・パセリ ①チーズパン③じゃがいも・マカロニ④パン・こむぎ⑤でんぷん ④あぶら⑤タルタルソース ③かつおぶし(だし) ④しお</p>			
690	29.0	829	34.0
<p>ミネストローネとは、イタリア発祥の、野菜や豆類をたっぷり使った煮込みスープです。決まった作り方はなく、好みの野菜や具材を使ったオリジナルのミネストローネを楽しむことができます。今日は5月の旬の野菜を取り入れた緑のミネストローネです。</p>			

<p>14</p> <p>①ごはん ②牛乳 ③わかめのみそ汁 ④豚肉の生姜焼き</p>			
<p>③あぶらあげ・むぎみそ・あかみそ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう③わかめ ③にんじん・たけのこ・ほししいたけ ④しょうが・にんじん・たまねぎ・ふともやし・キャベツ・いんげん ①こめ③さといも④さとう ④あぶら・ごま ③かつおぶし(だし) ④しょうゆ・さけ</p>			
605	27.3	751	32.2
<p>わかめは乾燥した状態で保存され、一年中食べることができる食材ですが、生のわかめがおいしく食べられる時期は春です。2月から5月がわかめの旬になります。この期間は、旬の時期だけの菜からかい食感と、磯の香りがするわかめを楽しむことができます。</p>			

<p>15</p> <p>①こめこパン ②牛乳 ③春野菜のコンソメスープ ④ハンバーグのきのこソースかけ</p>			
<p>③とりにく④ハンバーグ ②ぎゅうにゅう ③キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・パセリ ④たまねぎ・しめじ・パセリ ①こめこパン③じゃがいも④さとう・でんぷん ③あぶら④オリーブあぶら ③とりがらすープ・コンソメ・こしょう・しょうゆ・しお④デミグラスソース ④ケチャップ・ウスターソース・あかワイン・コンソメ・しょうゆ</p>			
599	27.3	754	33.5
<p>コンソメスープの「コンソメ」とは、フランス語で「完成した」という意味があります。コンソメスープは牛肉や鶏肉、魚などからとっただしに野菜を加えて煮込んだスープで、スープだけでもおいしく飲むことができます。今日は春の野菜を加えたスープにしました。</p>			

<p>16</p> <p>①ごはん ②牛乳 ③五月おでん ④お茶むらみそ</p>			
<p>③とりにく・がんもどき・ちくわ④ぶたにく・だいず・むぎみそ ②ぎゅうにゅう③こんぶ ③こんにやく・にんじん・だいこん・たけのこ ④にんじん・こぼろ・おちゃ・しょうが ①こめ③じゃがいも・さとう④さとう ③みりん・しょうゆ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん</p>			
637	26.2	786	30.3
<p>五月のことを旧暦で「さつき」と呼びます。まだ幼い稲の苗のことを「早苗」と言いますが、ちょうど田植えが始まる5月は「早苗月」と呼ばれており、それが省略されて「さつき」と呼ばれるようになりました。今日は5月の旬の食材を使った五月おでんです。</p>			

Table with 5 columns (19-23) and 4 rows. Each column contains a date, menu items with icons, and a table of numbers. Row 1: 19 (1ごはん, 2牛乳, 3かわなべ牛のハヤシライス, 4フルーツヨーグルト), 20 (1ミルクパン, 2牛乳, 3さわらのカレースープ煮, 4さつまいもサラダ), 21 (1麦ごはん, 2牛乳, 3麻婆春雨, 4高野豆腐のあんかけ), 22 (1ピザサンド, 2牛乳, 3キャベツのみそクリームスープ), 23 (1麦ごはん, 2牛乳, 3肉豆腐, 4おしんこ和え). Row 2: ③ぎゅうにく・きんときまめ, ②ぎゅうにゅう④ヨーグルト, ③にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース, ④パイン・もも, ①こめ③くらざとう④いちごゼリー, ③ウスターソース・しょうゆ・デミグラスソース・ケチャップ, ③ハヤシルウ・あかワイン. Row 3: 731, 22.0, 901, 26.0, 645, 26.8, 799, 32.4, 705, 24.4, 870, 28.8, 624, 25.5, 770, 30.8, 630, 24.2, 780, 28.5. Row 4: 魚へんに春と書いて「鯉」と読みます。さわらはぶりなどと同じで、成長する大きさを呼ぶ名前が変わる出世魚です。小さい時は「さごし」、大きくなると「さわら」と呼ばれます。この他にも地域によっていろいろな呼び名があるので、みんなで調べてみましょう。

たっぷりお茶むらいの日
今日は、かわなべ牛を中心に、南九州市産の食材をたっぷり使っています。
魚へんに春と書いて「鯉」と読みます。さわらはぶりなどと同じで、成長する大きさを呼ぶ名前が変わる出世魚です。小さい時は「さごし」、大きくなると「さわら」と呼ばれます。この他にも地域によっていろいろな呼び名があるので、みんなで調べてみましょう。
ピザは、イタリアのナポリが発祥の地です。イタリア南部で栽培されていたトマト、ナポリ近郊で作られていた水牛の乳を原料にしたモッツアレラチーズを材料に作られるようになりました。今日は具材にカツオを使用しています。上手に手で食べてくださいね。

Table with 5 columns (26-30) and 4 rows. Each column contains a date, menu items with icons, and a table of numbers. Row 1: 26 (1柳川井, 2牛乳, 3切り干し大根のごまマヨ炒め), 27 (1黒糖パン, 2牛乳, 3野菜たっぷりうどん, 4ごぼうの甘辛揚げ), 28 (1ごはん, 2牛乳, 3豆乳坦々スープ, 4ミートボールの甘辛炒め), 29 (1バターパン, 2牛乳, 3チリピーズ, 4メロン), 30 (1ごはん, 2牛乳, 3けんちん汁, 4さわらのんにくみそ煮). Row 2: ①たまご・ぶたにく③かつお, ②ぎゅうにゅう③ひじき, ①にんじん・ごぼう・こんにやく・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ, ③きりほしだいこん・にんじん・コーン・いんげん, ①こめ・むぎ・さとう・でんぶん③さとう, ①あぶら③ノンエッグマヨネーズ・ごま・ねりごま, ①しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし), ③しょうゆ・す. Row 3: 648, 24.7, 768, 28.6, 652, 26.9, 804, 32.3, 648, 26.2, 764, 30.3, 621, 25.8, 767, 30.7, 615, 25.2, 762, 30.0. Row 4: 江戸時代に、ドジョウとごぼうは元氣が出る食べ物と言われており、ドジョウとさがきごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた「柳川鍋」が作られました。その後、柳川鍋をごはんに乗せて、柳川井が生まれました。今日は豚肉とごぼうで作った、柳川井をお届けします。4月から5月に出回るごぼうは「春ごぼう」と呼ばれます。春ごぼうは、香りが良く、皮がうすく、食感がみずみずしくて柔らかいのが特徴です。今日は衣をつけて揚げたごぼうを、さつまいもと一緒に甘辛く煮て和えました。よく噛んで食べてください。

加工食品等の使用食材
13日(火)白身魚フライ
ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉
食塩・炭酸Ca・ピロリン酸鉄・水
13日(火)タルタルソース
食用植物油・ピクルス・卵
ぶどう糖果糖液糖・食塩・醸造酢
加工でん粉・キサンタンガム
アミノ酸・香辛料抽出物・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。
22日(木)ピザソース
トマト・ジュースづけ・トマトペースト・玉ねぎ
オリーブオイル・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・ガーリック
チキンエキス・食塩・オレガノ・バジル・酸味料
加工でん粉・水
8日(木)・28日(水)ミートボール
鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・粉末状植物性たん白
還元水あめ・食塩・チキンオイル
香辛料・大豆油・水
ドロマイト・ピロリン酸鉄・焼成Ca

規則正しい生活をしよう!
生活習慣
早起き 早寝 朝ごはん
体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起きます。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。