



<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 しゆくがい 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>1日(木)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 加工でん粉・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茶めし ②牛乳 ③沢煮糖 ④かつおの黒瀬ソース 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</p> <p>①おちや③たけのこ・ごぼろ・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・くらさとう⑤かしわもち ④あぶら</p> <p>①しおゆ③さけ・しょうゆ・しお・かつおぶし(だし)・こんぶ(だし) ④しおゆ・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、稲の準備や茶摘みが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>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③スライスパセリ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>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</p> <p>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おちや</p> <p>①こめ・さとう・でんぶん③さとう・でんぶん ①ごまあぶら</p> <p>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と、切った面が輪っかになっています。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</p> <p>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</p> <p>①こめ④さとう ①あぶら④あぶら・ごま</p> <p>①しょうゆ・さけ・みりん・しお③にぼし(だし) ④しろワイン</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が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>9</p> <p>①コッペン 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・カブラワウ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ④りんご・もも・レモン</p> <p>①コッペン③じゃがいも・こむぎこ④さとう・はちみつ ③バター</p> <p>③とりがらスープ・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、ほろりん草の粉を使って作りました。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>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</p> <p>①こめ・むぎ③じゃがいも④アセロラゼリー ③あぶら</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>①こめ③さいとも④さとう ④あぶら・ごま</p> <p>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、旬の時期だけの柔らかな食感と、磯の香りがするわかめを楽しむことができます。</p>			

<p>14</p> <p>①チーズパン ②牛乳 ③豚肉のミネストローネ 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・ひよこまめ④ホキ ①チーズ②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ・キャベツ・パセリ</p> <p>①チーズパン③じゃがいも・マカロニ④パン・こむぎこ・でんぶん ④あぶら⑤タルタルソース</p> <p>③とりがらスープ・しょうゆ・しお・こしょう 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豚肉のミネストローネです。</p>			

<p>15</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</p> <p>③こんにやく・にんじん・だいこん・たけのこ ④にんじん・ごぼろ・おちや・しょうが</p> <p>①こめ③じゃがいも・さとう④さとう</p> <p>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>5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>			

<p>16</p> <p>①米粉パン 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</p> <p>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</p> <p>①こめ③パン③じゃがいも④さとう・でんぶん ③あぶら④オリーブあぶら</p> <p>③とりがらスープ・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>			

Table with 5 columns (19-23) and 4 rows. Each column contains a date, a dish name with ingredients, and a table of values (731, 22.0, 901, 26.0, etc.).

たっぷりお茶むらいの日
高野豆腐とは、豆腐を凍らせて水分を抜いた、乾燥した豆腐のことです。乾燥している時は、板のように固く、水で戻すとスポンジのようにフワフワになります。豆腐の栄養がギュッと詰まった、タンパク質が豊富な食品です。

Table with 5 columns (26-30) and 4 rows. Each column contains a date, a dish name with ingredients, and a table of values (648, 24.7, 768, 28.6, etc.).

江戸時代に、ドジョウとごぼうは元気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、柳川丼が生まれました。今日は豚肉とごぼうで作った、柳川丼をお届けします。

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(水)白身魚フライ
14日(水)タルタルソース
16日(金)ハンバーグ
23日(金)ピザソース
9日(金)・27日(火)ミートボール
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。