



献立名		1 (金)	
かしわもち		②	④かつお腹皮のかば焼き
		①茶めし	③若竹汁

は	おもに体をつくる もとになるもの	たんぱく質	③とうふ
		無機質	④かつお
た	おもに体の調子を 整えるもの	ビタミン	②ぎゅうにゅう③わかめ
			①おちゃ
ら	おもにエネルギーの もとになるもの		③にんじん・たまねぎ・たけのこ
			③はねぎ・ほししいたけ
き	おもにエネルギーの もとになるもの	炭水化物	④おちゃ・しょうが
		脂質	①こめ④さつまいも・さとう・でんぷん

おもにしょうゆ・みりん	①しお③しょうゆ・しお・さけ
③こんぶ(だし)・かつおぶし(だし)	④しょうゆ・みりん

小学校: エネルギーKcal たんぱく質g	698	26.5
中学校: エネルギーKcal たんぱく質g	845	31.1

献立ひとくちまな

今日の魚は、カツオの「腹皮」です。カツオのお腹の脂が乗ったおいしい部分で、昔は捨てられていたこともありました。今は鹿児島を代表するおいしいお魚として親しまれています。カリッと香ばしく揚げた腹皮は、噛めば噛むほど、じわっとうま味が出てきます。

献立の由来や食材の紹介などをします。

しんねんど はじ はや つき す
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

かしわもち あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。

カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトイバラの葉を使う地域もあります。

7 (木)		8 (金)	
④ジャーマンポテト		④三色そぼろ丼の具	
①米粉パン	③コーンポタージュ	①ごはん	③新玉ねぎのみそ汁

③とりにく・ベーコン・とうにゅう	④ウインナー	②ぎゅうにゅう	③ぎゅうにゅう
③にんじん・たまねぎ・しめじ	③フロッコリー・コーン・にんにく	④にんじん・たまねぎ・えだまめ	①こめ
①こめ④じゃがいも	③マーガリン	④オリーブあぶら	③しろワイン・とりがらスープ
③しろうワイン・とりがらスープ	③しお・こしょう・コンソメ	④しお・こしょう・コンソメ	③にぼし(だし)

606	25.7	607	24.9
746	30.6	752	29.4

ジャーマンポテトはドイツの家庭料理です。じゃがいもをよく食べるドイツでは、ホクホクのじゃがいもとベーコン、たまねぎを炒めて作るそうです。今日の給食ではウインナーを使いました。じゃがいもは熱に強い、ビタミンCがたくさん含まれています。

新玉ねぎは、3～5月ごろに旬を迎える、みずみずしくて甘み強い春の野菜です。収穫後に乾燥させずに出荷されるため、皮がうすく、中身が柔らかいのが特徴です。今日はみそ汁にいれてあります。春の甘みとうま味を感じてみてください。

11 (月)		12 (火)		13 (水)		14 (木)		15 (金)	
④たくあんきんぴら		④ごぼうとささみのマヨソテー		④アセロラポンチ		④もやしの中華炒め		④きびなごのにらだれ	
①ごはん	③さつまい	①りんごパン	③麦のスープ	①麦ごはん	③ポークカレー	①黒糖パン	③ピリ辛フォー	①ごはん	③豆腐とわかめのみそ汁

③とりにく・あぶらあげ・みそ	④ベーコン・かつおぶし	②ぎゅうにゅう	③しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう	③こんにやく・はねぎ	④にんじん・たくあん・こまつな	①こめ③じゃがいも・くるざとう	④さとう	③あぶら	④ごまあぶら・ごま	③さけ・にぼし(だし)	④みりん
604	23.1	600	22.6	698	23.1	610	27.4	609	24.0		
748	27.2	742	27.1	857	27.1	754	32.9	753	28.3		

さつまいは、鹿児島県の郷土料理です。鶏肉や野菜を炒めて作る、具だくさんのおみそ汁です。戦いの士気を上げるために作られた料理と言われています。たくあんきんぴらは、ポリポリとした食感が特徴です。ごはんとも相性の良いおかずです。

マヨネーズは生の野菜やゆでた野菜にかけて食べるのもおいしいのですが、給食では炒めものの味付けとしてもよく使います。鶏肉やキャベツ、アスパラ、ごぼう、れんこんなど相性が良いです。油の代わりにマヨネーズで炒めることで、コクとうま味がアップします。

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。

フォーはベトナムの料理です。フォーに使われている麺は、米粉から作られています。白く平らな形で、ゆでるととろりなめらかでモチモチとした食感になります。中国南部から東南アジアにかけての地域で、よく食べられている麺です。

きびなごは鹿児島県を代表する魚です。体に帯のような模様が入っています。鹿児島方言で帯のことを「きびなご」と呼ぶことから、「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ることができるため、カルシウムたっぷりです。

加工食品等の使用食材
 ※おうちのひとと一緒に読みましょう。

1日(月)かしわもち
 上新粉・砂糖・小麦・寒天・還元水酸・こめ油・食塩
 炭酸カルシウム・酵素・ピロリン酸・配合水・柏葉

13日(水)アセロラジュレ
 水あめ・果糖ぶどう糖液・アセロラ果汁
 リンゴ果汁・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

食物アレルギー等がある場合には、必ずご確認ください。

手には汚れていなくても、見えない細菌やウイルスがついていることがあります。給食を食べる前には、必ず、しっかりと手を洗きましょう。手の細菌やウイルスを洗い流して、自分の健康を守りましょう。

①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

②手の甲をのぼすように洗う。

③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。

④指の間を洗う。

⑤親指は、ねじりながら洗う。

⑥手首を洗う。

⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。

⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

※どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号をつけています。

		18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
献立名		④焼き肉炒め ①ごはん ③けんちん汁	④野菜ソテー ①練り込みチーズパン ③洋風おでん	④揚げ鶏のおかか和え ①ごはん ③みそつみれ汁	④メロン ①ミルクパン ③かくなべ牛のビーフシチュー	④お茶りんかけ ①麦ごはん ③柳川井の真
は	おもに体をつくるものになるもの	③とうふ・あぶらあげ ④ぶたにく・あかみそ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・ちくわ・ウィンナー ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③たちうおつみれ・あぶらあげ ④みそ④とりにく・かつおぶし ②ぎゅうにゅう	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	③ぶたにく・たまご ④だいず ②ぎゅうにゅう
	おもに体の調子を整えるもの	③にんじん・ごぼう・こんにやく ③えのきたけ・ほししいたけ・はねぎ ④にんにく・しょうが・たまねぎ ④キャベツ・にんじん	③にんじん・たまねぎ・だいこん ③こんにやく・きぬさや ④にんにく・にんじん・たまねぎ ④ブロッコリー・コーン	③にんじん・だいこん・しめじ・しょうが ③はねぎ	③にんにく・セロリー・たまねぎ ③しめじ・えだまめ・にんじん ④メロン	③にんじん・たまねぎ・ごぼう・はねぎ ③いとこんにやく・ほししいたけ ④おちゃ
	おもにエネルギーのもとになるもの	①こめ③じゃがいも ④さとう・でんぶん ④あぶら・ごまあぶら ④あぶら・ごまあぶら・ごま	①チーズパン③じゃがいも・さとう ④さとう ④オリーブあぶら	①こめ③じゃがいも・くろざとう ④でんぶん ④あぶら・さとう	①ミルクパン ③じゃがいも	①こめ・むぎ ③さとう・でんぶん④さとう・でんぶん ③あぶら
おもにしょうゆ・主に使用される調味料です。		③しお・しょうゆ・さけ・かつおぶし(だし) ④さけ・みりん・しょうゆ・トウバンジャン しお	③さけ・コンソメ・しょうゆ・さけ ④しお・こしょう・しょうゆ・しろワイン	③にぼし(だし)・さけ ④しお・さけ・しょうゆ・みりん	③ウスターソース・チキンブイヨン ③ビーフシチュールウ・あかワイン ③ケチャップ・こしょう・しお	③さけ・しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし) ④しお
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		602 23.7	605 28.3	698 34.2	667 26.4	654 27.5
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		745 27.9	752 34.5	845 37.6	799 30.9	803 32.4

献立ひとくちメモ

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市の建長寺の修行僧が作った料理と言われていて、根菜や豆腐をごま油で炒めてだしで煮込んだ、しょうゆ味の精進料理です。大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ、こんにやくなどを使い肉や魚を使わないのが特徴です。

普通のおでんと洋風おでんの違いは、だしがコンソメスープを使っていること、ウィンナーが入ることです。ポトフにも似ていますが、使う材料はおでんといっしょで練り物やこんにやく、大根も使います。おでんとポトフの良いところ取りをした料理とも言えます。

「おかか和え」の「おかか」とはかつお節を細かく削ったものです。「おかか和え」は、ほうれん草などの野菜を和えることが多いですが、今日は揚げた鶏肉をおかかで和えています。かつお節のうま味成分が、鶏肉のおいしさを引き立てます。

たっぷりお茶むらひの日

りんかけの「りん」は、漢字で「輪」と書きます。りんかけは調理した材料にあめやくずをかける調理方法で、りんかけした材料を切ると、切った面が輪かくなっていることからこの名前がつけました。今日のは白と緑の2色で仕上げました。

		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
献立名		④豚キムチ丼の具 ①麦ごはん ③わかめスープ	④セルフツナサンドの具 ①ドッグパン ③新じゃがとアスパラのシチュー	④揚げギョウザ(2個) ①かつお茶一飯 ③中華スープ	④茎わかめのサラダ ①コッパン ③ペンネのポロニー風	④かつおみそ ①ごはん ③じゃがいものそば煮
は	おもに体をつくるものになるもの	③つくね ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③わかめ	③とりにく・しろいんげんまめ ③とうにゅう④まぐろ ②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにゅう・チーズ・なまクリーム	①かつお ③ハム・とうふ④ぎょうざ ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく・ハム・だいず ②ぎゅうにゅう ④くわかめ	③とりにく・さつまあげ・あつあげ ④かつお・みそ ②ぎゅうにゅう
	おもに体の調子を整えるもの	③にんじん・たまねぎ・えのきたけ ③ふかねぎ ④しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ ④はくさいキムチ・にら	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③アスパラガス・ほうれんそう・キャベツ ④にんじん・たまねぎ・キャベツ ④コーン・パセリ	①おちゃ・しょうが・にんじん・たまねぎ ①コーン・えだまめ ③にんじん・たまねぎ・しめじ・はねぎ	③にんにく・にんじん・たまねぎ ③グリーンピース・トマト ④キャベツ・にんじん・コーン	③しょうが・にんじん・たまねぎ ③ほししいたけ・いとこんにやく・いんげん ④しょうが・にんじん・ごぼう・にら
	おもにエネルギーのもとになるもの	①こめ・むぎ ④さとう・でんぶん ④ごまあぶら ④ごまあぶら・ごま	①コッパン ③じゃがいも・こむぎこ ③マーガリン ④ノンエッグマヨネーズ・あぶら	①こめ ①あぶら③ごま・ごまあぶら ④あぶら	①コッパン③ペンネ ④さとう ③あぶら・オリーブあぶら ④ごま・オリーブあぶら	①こめ③じゃがいも ③あぶら・さとう・でんぶん ④あぶら・さとう
おもにしょうゆ・主に使用される調味料です。		③チキンブイヨン・こしょう・しょうゆ ③さけ ④さけ・しょうゆ	③しろワイン・コンソメ・しお・こしょう ④しお・こしょう・しろワイン	①コンソメ・さけ・しょうゆ・こしょう ③ちゅうかだし・こしょう・しょうゆ・さけ ③チキンブイヨン	③しお・あかワイン・ハマシルウ・ケチャップ ③ウスターソース・コンソメ・とりがらスープ ④しょうゆ・す・しお	③さけ・みりん・しょうゆ・しお ③かつおぶし(だし) ④さけ・みりん
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		599 25.7	657 30.7	697 26.0	664 26.9	673 24.4
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		743 30.4	810 37.0	817 29.7	770 30.9	831 28.8

献立ひとくちメモ

キムチは韓国の伝統的な発酵食品で、乳酸菌が豊富です。食物繊維やビタミンも多く、免疫カアップの効果が期待できる食べ物です。日が経つと酸味が出るのは、乳酸菌が増えて熟成が進むためです。この酸味は炒め物や鍋にするとうま味に変わります。

「新じゃがとアスパラのシチュー」は、ものがたり給食です。題材となった本は「つるばら村のレストラン」です。主人公の車助さんが「レストラン山小屋」で作る、季節ごとのおいしい料理がたくさん登場します。今日は春の味のシチューを、給食で味わいましょう。

南九州市で生産される知覧茶は、日本一の生産量を誇るブランド緑茶です。桜島の火山灰土壌と温暖な気候で育ち、日本でも最も早い、4月上旬から爽やかな新茶の香りが楽しめます。深緑色でまろやかなコク、渋味の少ない甘みのあるお茶は南九州市の宝ですね。

ペンは、ペン先のような形をした筒状のイタリアのショートパスタです。表面には細かい溝があり、ソースが絡みやすくなるように工夫されています。ポロニー風はイタリア北部の都市で「美食の都」と言われています。ミートソースである「ポロニー」の発祥の地です。

かつおみそは鹿児島では枕崎市が発祥とされており、古くから家庭で作られてきました。鹿児島特有の甘い麦みそをベースに、かつおのうま味が凝縮された濃厚でコクのある味わいです。かつおはたんぱく質や、血液のもとになる鉄分が豊富です。

加工食品等の使用食材
※おうちのひとと一緒に読みましょう。

20日(木)たちうおつみれ
太刀魚・でん粉・砂糖・小麦粉
食塩・アミノ酸・リン酸塩・水

25日(月)つくね
ごぼう・にんじん・玉ねぎ・里芋・れんこん
鶏肉・豚脂・粒状大豆たん白・でん粉
粉末状大豆たん白・しょうゆ・砂糖
塩・ガーリック・ジンジャー・なたね油・パーム油

26日(火)セルフツナサンドの具
小麦粉・ラード・パーム油・塩・砂糖・ぶどう糖
オニオンパウダー・ガーリックパウダー・マトペースト
牛肉エキス・豚肉エキス・パウダー
ペッパー・コーンパウダー・米粉
シナモン・ローレル・カラメル色素・アミノ酸等

27日(水)ぎょうざ
キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・豚脂・しょうゆ
でん粉・豚肉エキス・塩・砂糖・しょうが・オニオン
香辛料・小麦粉・油揚げ加工品・加工デンプン
炭酸Ca・ピロリン酸・乳化剤・水

給食をおいしく食べるためにできること

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気できると、
よりおいしく感じます。

※都合により、献立や材料の変更をすることがあります。予めご了承下さい。