



献立名		1 (金)		7 (木)		8 (金)	
		①バターパン	③カレーうどん	①ごはん	③新玉ねぎのみそ汁	①米粉パン	③コーンポタージュ
は	おもに体をつくるものになるもの	③ぶたにく④ウインナー		③とうふ・あぶらあげ・みそ		③とりにく・ベーコン・とうにゅう	
		②ぎゅうにゅう③チーズ		④とりにく・だいず		④ウインナー	
	おもに体の調子を整えるもの	③にんじん・たまねぎ・しめじ		③たまねぎ・にんじん・しめじ		③にんじん・たまねぎ・しめじ	
		③えだまめ・にんにく		③こまつな		③ブロッコリー・コーン・にんにく	
おもにエネルギーのもとになるもの	④にんじん・たまねぎ・キャベツ		④しょうが・たまねぎ・にんじん		④にんじん・たまねぎ・えだまめ		
	④コーン・アスパラガス		④コーン・えだまめ		④コーン・えだまめ		
主として使用される調味料です	①バターパン③うどん		①こめ		①こめコパン		
	③マーガリン		③くろざとう④さとう		③こめ④じゃがいも		
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質g	636	26.2	607	24.9	606	25.7	
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質g	797	31.6	752	29.4	746	30.6	

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  
 気温が上がることもあり、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リイバラの葉を使う地域もあります。

### 今月の地場産物の利用について

★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。

- 豚肉
- こんにゃく
- 干しいたけ
- 太もやし
- じゃがいも
- たまねぎ
- メロン
- 米
- 牛肉(かわなべ牛)
- みそ
- お茶

11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
④たくあんきんぴら	④アセロラポンチ	④ごぼうとささみのマヨネー	④きびなごのにらだれ	④もやしの中華炒め
①ごはん ③さつま汁	①麦ごはん ③ポークカレー	①りんごパン ③麦のスープ	①ごはん ③豆腐とわかめのみそ汁	①黒糖パン ③ピリ辛フォー
③とりにく・あぶらあげ・みそ	③ぶたにく・きんときまめ	③ウインナー	③とうふ・あぶらあげ・むぎみそ	③ぶたにく・やきぶた・だいず
④ベーコン・かつおぶし	④とりにく	④とりにく	④ちくわ	④ちくわ
②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
③しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう	③にんにく・たまねぎ・にんじん	③にんにく・たまねぎ・キャベツ	③にんじん・たまねぎ・しめじ	③にんじん・たまねぎ
③こんにゃく・はねぎ	③グリーンピース	③にんじん・たまねぎ・キャベツ	④にら	③にんにく・しょうが
④にんじん・たくあん・こまつな	④もも・パインアップル・アロエ	③ブロッコリー	④にら	③きくらげ・たけのこ・にら
①こめ③じゃがいも・くろざとう	④アセロラジュレ	④にんじん・ごぼう・コーン・こまつな	①こめ③じゃがいも・くろざとう	④にんじん・ふともやし・チンゲンサイ
④さとう	③あかワイン・カレールウ・ウスターソース	①りんごパン	④さとう	④さとう
③あぶら	③しょうゆ	③おおむぎ	④さとう	④さとう
④ごまあぶら・ごま	④あぶら・ノンエッグマヨネーズ・ごま	④あぶら・ノンエッグマヨネーズ・ごま	④あぶら・でんぶん	③ごま・ごまあぶら
③さけ・ほしだし	③とりがらスープ・しお・こしょう・しるワイン	③とりがらスープ・しお・こしょう・しるワイン	③にぼしだし	③とりがらスープ・しょうゆ・しお
④みりん	③ケチャップ・あかワイン	③しょうゆ	④しょうゆ・ケチャップ・さけ・みりん・す	③トウバンジャン・さけ
604	698	600	609	610
23.1	23.1	22.6	24.0	27.4
748	857	742	753	754
27.2	27.1	27.1	28.3	32.9

### 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。

13日(水)アセロラジュレ  
 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・アセロラ果汁  
 リンゴ果汁・酸味料・増粘多糖類・加工でん粉  
 野菜色素・香料・カラコトイド色素・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、しっかりと手を洗いましょ。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。

- 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)
<b>献立名</b>		④焼き肉炒め ①ごはん ③けんちん汁	④揚げ鶏のおかか和え ①ごはん ③みそつみれ汁	④野菜ソテー ①練り込みチーズパン ③洋風おでん	④お茶りんかけ ①麦ごはん ③柳川井の具	④メロン ①ミルクパン ③かわなべ牛のビーフシチュー
は	おもに体をつくるものになるもの	たんばく質 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	たんばく質 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	たんばく質 ③ぶたにく・ちくわ・ウインナー ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	たんばく質 ③ぶたにく・たまご ④だいず ②ぎゅうにゅう	たんばく質 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
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン 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	ビタミン ③にんじん・だいこん・しめじ・しょうが ③はねぎ	ビタミン 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	ビタミン 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おちや	ビタミン 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
	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 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 脂質 ④あぶら・ごまあぶら・ごま	炭水化物 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	炭水化物 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	炭水化物 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	炭水化物 ①ミルクパン ③じゃがいも
おもにしょう油・しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし)主として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にぼし(だし)・さけ ④しお・さけ・しょうゆ・みりん	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さけ・しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし) ④しお	③ウスターソース・チキンブイヨン ③ビーフシチュールー・あかワイン ③ケチャップ・こしょう・しお
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		602 23.7	698 34.2	605 28.3	654 27.5	667 26.4
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		745 27.9	845 37.6	752 34.5	803 32.4	799 30.9

**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ます。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。

「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和えて和えています。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。

普通のおでんと洋風おでんの違いは、たまごがコンソメスープを使っていること、ウイ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違って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。

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、切った面が輪っかになっていることからこの名前がつけました。今日は白と緑の2色で仕上げました。

たっぷりお茶むらいの日

今日の献立は、かわなべ牛を中心に、今九州市の新鮮な食材をたっぷり取り入れられました。蒸し暑い梅雨ですが、地産物を使って元気を出していきましょう！

		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<b>献立名</b>		④豚キムチ丼の具 ①麦ごはん ③わかめスープ	④揚げギョウザ(2個) ①かつお茶一飯 ③中華スープ	④セルブツサンドの具 ①ドッグパン ③新じゃがとアスパラのシチュー	④かつおみそ ①ごはん ③じゃがいものそばろ煮	④茎わかめのサラダ ①コッペパン ③ペンネポロニヤ風
は	おもに体をつくるものになるもの	たんばく質 ③つくね ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	たんばく質 ①かつお ③ハム・とうふ④ぎょうざ ②ぎゅうにゅう	たんばく質 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	たんばく質 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	たんばく質 ③ぶたにく・ハム・だいず ②ぎゅうにゅう
	おもに体の調子を整えるもの	ビタミン ③わかめ 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	ビタミン ①おちや・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	ビタミン 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	ビタミン 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	ビタミン 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
	おもにエネルギーのもとになるもの	炭水化物 ①こめ・むぎ ④さとう・でんぶん ④ごまあぶら 脂質 ④ごまあぶら・ごま	炭水化物 ①こめ ①あぶら③ごま・ごまあぶら	炭水化物 ①マーガリン ④ノンエッグマヨネーズ・あぶら	炭水化物 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	炭水化物 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
おもにしょう油・しょうゆ・みりん・かつおぶし(だし)主として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	①コンソメ・さけ・しょうゆ・こしょう ③ちゅうがだし・こしょう・しょうゆ・さけ ③チキンブイヨン	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	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	③しお・あかワイン・ハヤシルー・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
小学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		599 25.7	697 26.0	657 30.7	673 24.4	664 26.9
中学校: エネルギー Kcal たんぱく質g		743 30.4	817 29.7	810 37.0	831 28.8	770 30.9

**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、免疫力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。この酸味は豚キムチなどの炒めものや鍋にするとうま味に変わります。

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。

「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。主人公の卓朗さんが「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。

かつおみそは鹿児島では枕崎市が発祥とされていて、古くから家庭で作られてきました。鹿児島特有の甘いみそをベースに、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。

ペンネは、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。ポロニヤ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「ポロネーゼ」の発祥の地です。

**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。

22日(金)ビーフシチュールー  
小麦粉・ラード・バター・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・酵母エキスパウダー  
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

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・粒大豆たん白・でんぶ粉  
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)ぎょうざ  
キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・豚脂・しょうゆ  
でんぶ粉・酵母エキス・塩・砂糖・しょうがペースト  
香辛料・小麦粉・油揚げ・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。

★楽しい雰囲気食べると、  
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場合があります。予めご了承下さい。