

日	こんだて めい 名	りょう 料 と 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ	
		さい 材 主 に 体 の 組 織 を つ く る		おも か ら だ ち ょう し と の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		おも か ら だ ち ょう し と の 主 に エ ネ ル ギ ー と な る					
曜日		1群 さかなくたまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゅうせいひん (牛乳・乳製品・ こさかなかいそう 小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく (緑黄色 野菜)	4群 た やさい (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)				
1	①チーズパン ②牛乳 ③ビーフンスープ ④かつおぎょうざ ☆⑤こどもの日デザート(たいやき)	③豚肉 ④かつお あずき ⑤小豆	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④にら	③④キャベツ ③深ねぎ ③④たまねぎ ③しいたけ ③チンゲン菜 ③きくらげ ③コーン ④しょうが	①パン ③ビーフン ④⑤さとう ④⑤小麦粉	③④⑤油 ④なたね油	小学校 681 26.4 中学校 860 32.1	【1・火】 こどもの日デザート のたい焼きは業者 はいそつ配 送になります がごみは一つにま めてコンテナに 入れてください。		
2	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④鶏肉のハーブ焼き ★⑤飲むヨーグルト	③油あげ ③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③こんぶ ⑤のむヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ ④バジル	③④たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③キャベツ ④にんにく	①米 ③じゃがいも	④オリーブ油	小学校 695 28.6 中学校 835 30.5			
7	①ごはん ②牛乳 ③水ぎょうざスープ ④豚キムチ	③ベーコン ③鶏肉・豚肉 ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③しいたけ ③きくらげ ④はくさい ④もやし ④えだまめ	①米 ③春雨 ③小麦粉 ③でんぷん ④さとう	③④油	小学校 685 27.5 中学校 865 32.5			
8	①黒糖パン ③牛乳 ③わかめうどん ④ちくわの茶衣あげ ⑤黒糖ビーンズ	③鶏肉 ③さつまあげ ③油あげ ④ちくわ⑤大豆	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④お茶	③たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③ふかねぎ	①パン ③うどん ④米粉⑤黒糖 ④小麦粉 ④小麦粉	③④油 ④なたね油	小学校 615 23.5 中学校 811 29.3		10(木)のポテトの おかかチーズ焼き のカップは小さくた んで入ってきた 容器に入れて給食 センターへ返して ください。	
9	①えだまめ入りしごは ん ②牛乳 ③すまし汁 ④いわしの甘露煮	③タラ ③とうふ ③かまぼこ ④いわし	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	①えだまめ ①しそ ③たまねぎ ③えのき ③たけのこ ④にんにく ④しょうが	①米 ④でんぷん ④さとう	③油	小学校 622 25.6 中学校 820 29.6			
10	①米粉入りパン ②牛乳 ③野菜スープ ④ポテトのおかかチーズ焼き	③ウインナー ③白いんげん豆 ④かつおぶし	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③キャベツ ③コーン ④えだまめ	①パン ④じゃがいも	③④油 ④ノンソフマヨネーズ	小学校 644 23.5 中学校 835 31.5			
11	①麦ごはん ②牛乳 ③ミートボールカレー ④カクテルフルーツ	③豚肉 ③大豆 ③レドキドニー ③ひよこ豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	③にんじん ③グリーンピース	③たまねぎ ③にんにく ③おからこんにやく ③しょうが ④みかん ④もも ④みかん果汁 ④パイン ④ナタデココ	①米 ①麦 ③さとう ④さとう	③油	小学校 675 28.0 中学校 895 36.0			
14	①ごはん ②牛乳 ③もずくのかきたま汁 ④かご豚のしょうが炒め	③鶏肉 ③たまご ③とうふ ④豚肉	②牛乳 ③もずく	③④にんじん ④こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ④しょうが ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でんぷん ④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 625 26.0 中学校 825 32.0			17(木)ブルー ベリージャムの ようき 容器はコンテナ しつ ひと 室ごとに一つに まとめてコンテ ナに入れてくだ さい。
15	①穀物パン ②牛乳 ③ラビオリのトマトスープ ④グリーンサラダ	③ウインナー ③鶏肉 ③豚肉 ③大豆	②牛乳 ③牛乳	③④にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④赤ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ ③キャベツ ③にんにく ④コーン	①パン ③じゃがいも ③小麦粉 ③④さとう	③油 ④オリーブ油 ④ごま ④カシューナッツ	小学校 705 25.0 中学校 897 31.0			
16	①ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④さわらのごま照り焼き	③油あげ ③豚肉 ③みそ ④さわら	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③ふかねぎ ③しょうが ③だいこん ③れんこん ③ごぼう	①米 ③じゃがいも ④さとう	③ごま油 ④ごま ④油	小学校 640 26.0 中学校 842 30.5			
17	①コッペパン ②牛乳 ③新たまねぎのポタージュ ④ひじきサラダ ⑤ブルーベリージャム	③ベーコン ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③牛乳 ③チーズ	③にんじん ③グリーンピース ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ④コーン ④キャベツ ④きゅうり ⑤ブルーベリー	①パン ③小麦粉 ③じゃがいも ④⑤さとう	③油 ④オリーブ油 ④アーモンド	小学校 680 26.0 中学校 899 30.0			
18	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④枕崎牛のピビンパ	③ウインナー ④枕崎牛 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③④たまねぎ ③きくらげ ③キャベツ ③しいたけ ④しょうが ④にんにく ④だいずもやし	①米 ①麦 ③春雨 ④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 635 26.5 中学校 875 29.0			

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザートは業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザートは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

作ってみませんか? ~ 鶏肉のレモンソースあえ ~ 5月23日(水)の献立より

<材料(4人分)>
 鶏もも肉 250g

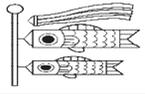
A { おろしにんにく 少々
 おろししょうが 少々
 酒 大さじ1
 かたくり粉 適宜
 揚げ油 適量

B { レモン果汁 大さじ2
 三温糖 大さじ2
 うすくちしょうゆ 大さじ1

※乾燥パセリ・枝豆・アーモンド

<作り方>
 ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
 ② Bを混ぜ合わせて加熱したれを作る。
 ③ 揚げた鶏肉に絡める。
 ※乾燥パセリや枝豆などを入れると色合いが良くなります。
 給食では枝豆とパセリ、アーモンドを一緒に入れて仕上げています。





Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, energy, and notes. Includes dates from 21st to 31st.

給食だよ！ ～朝ごはんの大切さを考えよう～

Why is it important? Breakfast. Illustration of a child eating and text explaining the benefits of breakfast.



Points for enjoying breakfast. List of tips like 'Don't skip breakfast' and 'Eat at the table'.

Nutritional balance diagram. Shows how to balance side dishes and main dishes for rice and bread meals.

24(木)のお茶蒸しパンのカップは小さくたんで入ってき容器にいれて給食センターに返してください。

24(木)のみかん果汁の容器は、たんで学校で処分をお願いします。



[31・木] ドライカレーは、ドッグパンにはさんで食べてください。