



# 5月 こんだてひょう

鹿児島市立  
中山小学校

(前半)

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
2 (月)	○	ごはん ① 五月おでん ② 豚みそ ③ ミニかしわ餅	ぎゅうにゆう ①あつあげ とりにく ちくわ むすびこんぶ うずらのたまご ②ぶたにく みそ ちやうけみそ	こめ ①じゃがいも さとう ②くるぎとう アーモンド ごまあぶら ③ミニかしわもち	①こんにやく にんじん だいこん いんげん こさんだけ ②ごぼう にら しょうが	①しょうゆ さけみりん てんねんだし ②さけ みりん	667 27.0	ミニかしわ餅 上新粉 砂糖 小豆 水あめ  ミートボール 鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 砂糖  デミグラスソース ビーフシチュー ※アレルゲンフリー
6 (金)		バターパン ① じゃが芋とウインナー のスープ煮 ② 鶏肉のバーベキュー ソース煮	ぎゅうにゆう ①ウインナー ベーコン ②とりにく	バターパン ①じゃがいも ②さとう はちみつ	①にんじん たまねぎ こまつな しめじ ②ふかねぎ しょうが アップルソース レモンかじゆう にんにく	①しお ワイン しょうゆ ②さけ みりん	495 25.6	アセロラジュレ アセロラ果汁 りんご果汁  りんごパン ミルクパンの生地
9 (月)	○	ごはん ① 肉じゃが ② 手作りふりかけ	ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく あつあげ ②しゃけフレーク まぐろフレーク しらすほし わかめ たまごそぼろ	こめ ①じゃがいも さとう あぶら いとこんにやく ②ごま ごまあぶら	①にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ②こまつな	①しょうゆ さけみりん さばだし	596 23.0	マーシャルジャム(チョコ) 食用油脂 砂糖 大豆粉 ココアパウダー 脱脂粉乳 食塩
10 (火)	○	コッペパン ① ちゃんぽん ② パナナッツ	ぎゅうにゆう ①ぶたにく えび かまぼこ あさり ②ローストだいたい	コッペパン ①ちゃんぽんめん あぶら ②アーモンド カシューナッツ くるぎとう	①にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ しょうが ②パナナチップ	①しょうゆ さけ こしょう パイタン ②みりん	562 26.5	アセロラジュレ アセロラ果汁 りんご果汁  りんごパン ミルクパンの生地
11 (水)		(むぎごはん) ① 親子どんぶり ② ごま炒め	ぎゅうにゆう ①とりにく たまご かまぼこ ②まぐろフレーク あぶらあげ ふえるこんぶ	こめ むぎ ①あぶら ②さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	①にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ②にんじん キャベツ コーン ほしだいこん	①しょうゆ さけ しお みりん けずりぶし ②しょうゆ	611 27.0	山菜ミックス わらび 食塩 えのき茸 たけのこ
12 (木)	○	ごはん ① 豚肉と大豆のみそ煮 ② さばの塩焼き ③ こまつなの煮浸し	ぎゅうにゆう ①ぶたにく あつあげ みそ だいたい あかみそ ②さば ③いとかまぼこ かつおぶし	こめ ①じゃがいも くるぎとう あぶら ③さとう すりごま ごまあぶら	①こんにやく ごぼう いんげん たけのこ にんじん しょうが ほしだいこん ③にんじん もやし こまつな	①しょうゆ さけみりん ②しお ③しょうゆ みりん	627 32.1	
13 (金)		あつぎりパン ① かみかみデミシチュー ② フルーツのゼリー和え ③ マーシャルジャム	ぎゅうにゆう ①ぶたにく ミートボール ひよこめ しろいんげんまめ きんときまめ レッドキトニー	あつぎりパン ①あぶら じゃがいも マーガリン	①にんにく にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ②みかん パイン もも アセロラジュレ ナタデココ	①ワイン しお こしょう ケチャップ ピーチシール デミグラスソース ウスターソース	698 25.9	
16 (月)	○	ごはん ① たまごスープ ② 豚キムチ炒め	ぎゅうにゆう ①ロースハム とうふ たまご ②ぶたにく あぶらあげ	こめ ①はるさめ でんぶん ごまあぶら ②さとう でんぶん ごま ごまあぶら	①にんじん こまつな コーン しいたけ えのきたけ ②にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にら はくさいキムチ	①しょうゆ しお こしょう さけみりん がらスープ ②しょうゆ さけ しお	600 24.2	
17 (火)	○	りんごパン ① 山菜入り煮こみうどん ② マヨネーズソテー	ぎゅうにゆう ①ぶたにく さつまあげ ②いとかまぼこ こうやどうふ	りんごパン ①うどん あぶら ②さとう あぶら すりごま ノンエッグマヨネーズ	①にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ もやし きんさいミックス ②にんじん キャベツ こまつな コーン	①しょうゆ さけみりん けずりぶし ②しょうゆ しお こしょう	634 25.3	

## 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか。私たちの脳や体は、眠っている間も働き続けているので、朝起きたときはエネルギーが不足している状態です。そこで、朝ごはんを食べると眠っている間に下がった体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、一日を元気に活動する準備が整います。

朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチをオン!

 <b>頭(脳)の スイッチ</b> やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	 <b>体の スイッチ</b> 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	 <b>おなかの スイッチ</b> 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
---	--	--





# 5月 こんだてひょう (後半)

鹿児島市立  
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
18 (水)		① ビビンバ風どんぶり ② 春雨スープ	①ぎゅうにゆう ①ぎゅうにく みそ たまごそぼろ ②とうふ ちゅうかつつくね きわかめ	こめ むぎ ①あぶら さとう ごま ごまあぶら ②はるさめ じゃがいも	①にんじん はねぎ ほうれんそう まめもやし ぜんまい にんにく ②キャベツ きくらげ	①しょうゆ さけ トウバンジャン みりん ②しお チキンガラスープ	624 24.3	中華風つくね 鶏肉 たまねぎ 豚脂 でん粉 にら 植物油脂 パン粉 砂糖 しょうゆ 香辛料 オイスターソース にんにく 食塩
19 (木)		① こそん竹のみそ汁 ② 鶏肉の南蛮漬け	①ぎゅうにゆう ①あつあげ とうふ だいず わかめ みそ ②とりにく	こめ ①じゃがいも ②でんぷん さとう あぶら	①にんじん はねぎ こそんだけ ②にんじん たまねぎ ピーマン	①にぼし わふうだし ②しょうゆ すしず	600 24.1	ミートボール ※表面記載 がんもどき 小麦粉 食塩 おから 人参 植物油脂 砂糖 上新粉
20 (金)		① ミートサンド ② マカロニスープ	①ぎゅうにゆう ①ぶたにく とりにく だいず ②とうふ ミートボール ウインナー レッドキドニー	ドッグパン ①あぶら バンこ さとう マーガリン ②マカロニ じゃがいも	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン ②だいこん パセリ コーン しいたけ	①にぼし わふうだし ②しょうゆ すしず	561 24.6	カレールウ ※アレルゲンフリー
23 (月)		① 五目うま煮 ② きびなごのみそがらめ	①ぎゅうにゆう ①とりにく あつあげ がんもどき ②きびなご みそ	こめ ①じゃがいも さとう あぶら ②でんぷん さとう すりごま あぶら アーモンド	①こんにやく にんじん たけのこ れんこん きぬさや しいたけ ②はねぎ	①しょうゆ さけみりん てんねんだし ②みりん	627 26.5	焙煎ごまドレッシング 食用油 砂糖 しょうゆ 酢 鶏の唐揚げ 鶏肉 砂糖 しょうゆ 食塩 小麦粉
24 (火)		① 焼豚ラーメン ② りんかけ大豆	①ぎゅうにゆう ①ぶたにく やきぶた ②ロースただいず	ミルクパン ①ラーメン あぶら ②くろざとう かたくりこ	①にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし コーン	①さけ しお こしょう さけみりん ちゅうかあじ バイタン	520 24.6	シートケーキ (ホワイト) 卵 王白糖 薄力粉 牛乳
25 (水)		① チキンカレー ② フルーツミックス ③ 元気ヨーグルト	①ぎゅうにゆう ①とりにく ひよこまめ ③ヨーグルト	こめ むぎ ①じゃがいも あぶら	①にんじん たまねぎ グリーンピース りんご にんにく ②みかん りんご もも パイン ナタデココ	①カレールウ しお こしょう カレー ワイン ウスターソース	652 21.9	シートケーキ (ショコラ) 卵 王白糖 薄力粉 牛乳 ココアパウダー
ねんせい はる いちにち <b>1～4年生 春の一日えんそく … おべんどうの日</b>								
26 (木)		① ジュリアンスープ ② からあげ ③ ごまドレサラダ	①ぎゅうにゆう ①ベーコン ②とりにく	メロワッサン ①あぶら じゃがいも ②あぶら でんぷん こむぎこ ③ごまドレッシング	①セロリ キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ③パセリ あかピーマン コーン	①ワイン しお しょうゆ こしょう	558 21.4	鰯のトマト煮 いおし 砂糖 ケチャップ みりん 食塩 たまねぎ 米粉 トマトピューレ レモン果汁 ブラックバッパー
		ねんせい たの きゅうしよく <b>6年生 お楽しみ給食</b>		①ぎゅうにゆう からあげ フィッシュアンドチップス	メロワッサン ミニケーキ	ジュリアンスープ くだもの	コロナ感染の予防を 考え、最初で注ぎ 分けてください。	
27 (金)		① じゃが芋のベーコン煮 ② いわしのトマト煮	①ぎゅうにゆう ①ベーコン あさり ②いわし	くろざとうパン ①じゃがいも あぶら	①にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン ブロッコリー しめじ	①しお こしょう ワイン しょうゆ コンソメ チキンガラスープ	571 24.2	海藻ミックス まわかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ
30 (月)		① 高野豆腐の卵とじ ② 磯ミックス ③ みかんジュース	①とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ ②にぼし しおこんぶ かつおぶし	こめ ①さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら	①にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きくらげ ③みかんジュース	①しょうゆ しお さけみりん けずりぶし ②しょうゆ す みりん	637 29.0	
		① スパゲティナポリタン ② こんにやくサラダ	①ぶたにく ウインナー ②かいそうミックス	こめこいりパン ①マーガリン あぶら れいとうスパゲティ ②さとう ごま ごまあぶら サラダこんにやく	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ トマト ②キャベツ きゅうり コーン	①しお こしょう ワイン ケチャップ ウスターソース ②しょうゆ す	591 23.8	

6年生お楽しみ給食について 6年生へ中山小最後の年に給食の思い出をプレゼントしたいと思い、計画しました。

コロナ感染予防のため、バイキング形式のお楽しみ給食ではありませんが、みんな同じ、いつもよりちょっぴり豪華なメニューを楽しみましょう。おいしく楽しい時間を過ごしてもらえたら嬉しいです。

