



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		からだを	エネルギーの	からだのちょうし	調味料	エネルギー	加工品 の 原材料
		☆牛にゅうは、まいにち つきます。		つくる	もとになる	をととのえる	など	たんぱく質 g	
1 (月)	○		① 五月おでん ② かつおみそ ③ ミニかしわ餅	ぎゅうにゅう ①あつあげ とりにく ちくわ こんぶ うずらのたまご ②かつお みそ ちやうけみそ	こめ ①じゃがいも さとう ②ごまあぶら ごま 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 ごさんだけ ②ごぼう にら	①しょうゆ さけみりん かつおぶし ②さけ みりん	613 27.5	ミニかしわ餅 上新粉 砂糖 小豆 水あめ 海藻ミックス 菜わかめ 昆布 赤つのまた 青つのまた 白キリンサイ
2 (火)	○		① スパゲティミートソース ② こんにやくサラダ ③ チョコジャム	ぎゅうにゅう ①ぶたにく だいずミート ②かいそうミックス	バターパン ①スパゲティ あぶら ②さとう ごま ごまあぶら ③チョコジャム	①にんじん たまねぎ にんにく ピーマン グリーンピース しめじ ②にんじん キャベツ きゅうり コーン サラダこんにやく	①しお ビューレ ケチャップ ウスターソース ②しょうゆ す しお	629 26.0	チョコジャム さとう 方方牙 練乳 寒天 乳化剤
8 (月)	○		① さつまい ② ひじきの炒め物	ぎゅうにゅう ①とりにく だいず あつあげ みそ ②さつまい あぶらあげ べーコン ひじき	こめ ①じゃがいも さいも さとう あぶら ②アーモンド ごま さとう ごまあぶら	①こんにやく にんじん だいこん ごぼう しょうが はねぎ ②にんじん コーン いんげん しいたけ	①にぼし さけ ②しょうゆ す さけ みりん	565 22.4	りんごパン ミルクパンの生地
9 (火)	○		① 山菜入り煮こみうどん ② マヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく さつまい ②いとこまぼこ 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 さんさいミックス 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 さばぶし ②しょうゆ しお こしょう	633 27.3	九州の恵み 押麦 もち麦 黒米 青玄米 大豆 もちきび もち玄米 赤米 もちあわ
10 (水)	○		① ポークカレー ② パインサラダ ③ のむヨーグルト	ぎゅうにゅう ①ぶたにく だいず ③ヨーグルト	こめ 九州のめぐみ 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キャベツ きゅうり パイン コーン	①カレーウ しお こしょう ワイン ウスターソース ②ドレッシング	615 22.1	山菜ミックス わらび 養塩 えのき茸 たけのこ
11 (木)	○		① ござん竹のみそ汁 ② 鶏肉の南蛮漬	ぎゅうにゅう 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 ごさんだけ 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	550 24.3	鶏肉 たまねぎ 豚肉 パン粉 砂糖
12 (金)	○		① ミートサンド ② マカロニスープ ③ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とりにく だいず ②ミートボール ウイナー とうふ レッドキドニー	こめ ①じゃがいも ②マカロニ じゃがいも	①にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ②にんじん だいこん コーン パセリ しいたけ ③アセロラゼリー	①ケチャップ しお ワイン こしょう ウスターソース ②しょうゆ さけ こしょう がらすープ	581 24.4	がんもどき 小麦粉 食塩 おから 人参 植物油 砂糖 上新粉
15 (月)	○		① 五目うま煮 ② かつおそぼろ	ぎゅうにゅう ①とりにく あつあげ がんもどき ②かつおブレイク たまご	こめ ①じゃがいも さとう あぶら ②すりごま さとう ごまあぶら	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チンゲンサイ しょうが ふかねぎ きピーマン	①しょうゆ さけみりん かつおぶし ②しょうゆ しお みりん	611 25.7	中華風つくね 鶏肉 たまねぎ 豚脂 でん粉 にら 植物油 パン粉 砂糖 しょうゆ 香辛料 オスターソース にんにく 食塩
16 (火)	○		① 焼き豚ラーメン ② こまつなとじゃこ の炒め物	ぎゅうにゅう ①ぶたにく やきぶた ②うすあげ しらすぼし かつおぶし	ミルクパン ①ラーメン あぶら ②さとう ごまあぶら	①にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ もやし コーン にんにく ②こまつな もやし	①しょうゆ しお こしょう ちゅうかあじ パイタン ②しょうゆ みりん	572 26.6	
17 (水)	○		① ビビンバ風どんぶり ② 春雨スープ ③ 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく あかみそ たまご ②とうふ くきわかめ ちゅうかふうつくね ③だいず	こめ むぎ ①さとう ごま ごまあぶら ②はるさめ じゃがいも ごまあぶら ③くろざとう	①にんじん ぜんまい ほうれんそう にんにく はねぎ こだいずもやし ②にんじん キャベツ きくらげ	①しょうゆ さけ みりん トウバンジャン ②しょうゆ さけ しお がらすープ	624 26.2	

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!

 頭(脳)の スイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	 体の スイッチ 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。	 おなかの スイッチ 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 ☆牛にゅうは、まいにち つきます。	からだを	エネルギーの	からだのちょう	調味料	エネルギー	加工品 の 原材料	
			つくる	もどになる	しをととのえる	など	kcal		
18 (木)	○	① たまごスープ ② 豚キムチ炒め	ぎゅうにゅう 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 でんぷん ごまあぶら ② さとうでんぷん 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	575 24.6	ミートボール ※表面記載 デミグラスソース ビーフシチュー ※アレルゲンフリー	
19 (金)		① かみかみデミシチュー ② レモンゼリー和え	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ミートボール ひよこまめ いんげんまめ きんときまめ レッドキドニー	チーズパン ① じゃがいも あぶら マーガリン	① にんじん たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム ② みかん パイン もも ナタデココ レモンゼリー	① ケチャップ ワイン こしょう デミグラスソース ビーフシチュー ウスターソース がらスープ	596 24.8	焼菓ごまドレッシング 食用油 砂糖 しょうゆ 酢 フルーツムース 練乳 みかん 油脂 さとう バター 乳化剤	
22 (月)		① 親子どんぶり ② ツナいりごま炒め ③ 冷凍もも	ぎゅうにゅう 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 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 ③ もも	① しょうゆ さけ しお みりん けずりぶし ② しょうゆ	616 26.9	トンカツ ぶたにく たまご こむぎこ パンこ	
23 (火)	○	① ピリ辛フォー ② いりこナッツ	ぎゅうにゅう ① ぶたにく だいず ② あおのりこ	くろざとうパン ① ひらピーフン ねりごま ごまあぶら ② アーモンド だいず さとう みずあめ あぶら	① にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ もやし ふかねぎ きくらげ にんにく しょうが	① しょうゆ さけ しお トウバンジャン がらスープ ② しょうゆ みりん	567 25.5	ミニケーキ (苺の味) 卵 土白糖 薄力粉 牛乳	
24 (水)		① キムたくごはん ② ミートボールスープ ③ フルーツムース	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ミートボール あつあげ ③ フルーツムース	こめ むぎ ① ごま ごまあぶら ② はるさめ じゃがいも	① にんじん たくあん キムチ えだまめ にんにく ② にんじん キャベツ こまつな きくらげ もやし コーン	① しょうゆ さけみりん しお こしょう ② しょうゆ さけ コンソメ ガラスープ	608 23.2	ミニケーキ (ショコラ) 卵 土白糖 薄力粉 牛乳 ココアパウダー	
25 (木)	○	1～4年生 春の一日えんそく ... おべんとうの日						うまかってん 大豆 黒大豆 セサミタラカ アーモンド ひまわりの種 松の実 ごま 片口いわし かぼちゃの種 昆布 植物油 糖類 着色料	
		6年生 お楽しみ給食		ぎゅうにゅう ぶたにく フレ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、最初に注ぎ 分けてください。 カレールウ ※アレルゲンフリー		
26 (金)		① コロコロスープ ② チキンのピザソース炒め ③ 一食マーガリン	ぎゅうにゅう ① ウィナー とうふ とうにゅう レッドキドニー レンズまめ ② とりにく	あつぎりパン ② さとう あぶら ③ マーガリン	① にんじん えだまめ チンゲンサイ コーン パセリ マッシュルーム ② にんじん たまねぎ ピーマン しめじ コーン	① しょうゆ コンソメ がらスープ ② ケチャップ ピッツァソース しお こしょう	640 27.1		
29 (月)	○	① さつますもじ ② 青さ入りかきたま汁 ③ うまかってん	ぎゅうにゅう ① とりにく さつまあげ ② たまご とうふ あおさのり	こめ ① さとう ごま あぶら ② でんぷん ③ うまかってん	① にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ② にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	すしず ① しょうゆ さけみりん しお ② しょうゆ さけ にぼし	583 23.7		
30 (火)	○	① なすとベーコンのパスタ ② りんかけココア大豆 ③ みかんジュース	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ベーコン ② ロースただいず	チーズパン ① สปาゲッティ オリーブオイル ② さとう ココア でんぷん	① なすとトマト にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ③ みかんジュース	① コンソメ しょうゆ ワイン しお こしょう ② しお	650 24.3		
31 (水)		① チキンカレー ② フルーツミックス ③ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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 カレーコ ワイン ウスターソース	615 22.0		

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。

