



5月 学校給食献立表



※ ○ ≡ は「おはし」の日です。

鹿児島市立西谷山小学校

日 曜	献立名	使用する食品名				エネルギー (Kcal)
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	ちようみりようほか調味料他	たんぱく質 (g)

元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

5月5日は

端午の節句と食べ物

こどもの日

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

※鹿児島県では、もち米をたけのこ(孟宗竹)の皮で包んだ「あくまき」をいただきます

かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。

朝ごはんの効果 ... 体温アップで元気に!

やる気や集中力が上がる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
--------------------	-------------------	----------------	----------------	-----------------

たけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。

カツオ 初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

① 月	③かりかりじゃこソテー	①くろざとうパン(くろざとう)	ぎゅうにゅう	②かつおぶし(だし)	618
	①くろざとうパン ②わふうカレーうどん	②うどん あぶら	②ぶたにく さつまあげ	カレーこ しょうゆ	
② 火	③かつおはらがわのかばやき	①こめ	ぎゅうにゅう	②にぼし(だし)	616
	④かしわもち ②わかめとたけのこのみそしる	③でんぷん あぶら	②とうふ あぶらあげ	②たけのこ にんじん はねぎ	
8 月	③フルーツポンチ	①こめこパン	ぎゅうにゅう	②しろワイン しお こしょう	584
	④メープルゼリー	②じゃがいも こめこ	②ベーコン とりにく チーズ	②にんじん たまねぎ パセリ	
⑨ 火	③ホイコーロー	①こめ	ぎゅうにゅう	②しょうゆ さけ しお	557
	①ごはん ②にらたまスープ	②でんぷん	②ローズハム たまご	②とりがらスープ こしょう	
⑩ 水	③おしんこあえ	①こめ むぎ	ぎゅうにゅう	①かつおぶし(だし) しょうゆ	554
	①ぎゅうどん(むぎごはん:小)	あぶら ざらめ	①ぎゅうにく ちくわ	しょうゆ みりん さけ	
11 木	③まっちゃんケーキ	②ごまあぶら	ぎゅうにゅう	②しょうゆ す	612
	①クロワッサン ②ポトフ	さとう	①(たまご)	②とりがらスープ しろワイン	
⑫ 金	④アセロラミルク	①こめ	ぎゅうにゅう	②さけ みりん	618
	③いりたまごしらすぼしのふりかけ	②じゃがいも あぶら	②とりにく あつあげ	しょうゆ かつおぶし(だし)	
15 月	③ジャーマンポテト	③ごまあぶら	ぎゅうにゅう	③さけ しょうゆ みりん	550
	①しょくパン ②ミネストローネ	ざらめ	②とりにく きんときまめ	③(べにこうじ カロチノイド)	
⑬ 火	③はるさめのすのもの	④(ブドウとう みずあめ)	ぎゅうにゅう	②さけ みりん しょうゆ	558
	①ごはん ②さつきおでん	①こめ	②とりにく あつあげ	かつおぶし(だし)	
⑭ 火	③はるさめのすのもの	②じゃがいも ざらめ	ぎゅうにゅう	③しょうゆ す しお	22.8
	①ごはん ②さつきおでん	③りよくとうはるさめ	②とりにく あつあげ		

今日から5月が始まります。給食の準備を素早くさせて、おいしく楽しくいただきます!

こどもの日 お祝い献立

5月5日はこどもの日。子どもの成長を祝う日です。今日は、成長の早いたけのこわかめを使ったみそ汁とかつお腹飯、かしわもちでお祝いしましょう。

若草シチューは、新緑が美しい5月の草木の色のようシチューです。ペーストにしたグリーンピースが入っていて食べやすいです。

回鍋肉(ホイコーロー)は、中国四川省の料理です。一度ゆでた豚肉を再び鍋に戻して炒めることが名前の由来です。

牛肉とたっぷりの玉ねぎを使った牛丼です。たくあんの入った和え物といっしょにおいしくいただきます。

鹿児島県はお茶の産地で、5月は新茶が出回ります。抹茶を使って、給食室でケーキを作ります。新緑の季節らしい緑色のケーキです。

アセロラは今が旬で、5月12日は「アセロラの日」です。さくらんぼのような形をしている果物で、レモン汁の34倍のビタミンCが入っています。

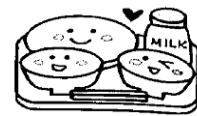
ジャーマンポテトは、じゃがいもとベーコンを炒めてしお・コショウ・コンソメで味つけしたものです。そのままでも、パンと一緒に食べてもおいしいです。

五月おでんは、その名のとおり、たけのこや新じゃがなど旬の食材が入ったおでんです。かつおぶしのだしやこんぶのうまみがたっぷりです。



5月 学校給食献立表

※ ○ ≡ は「おはし」の日です。



鹿児島市立西谷山小学校

日曜	献立名	使用する食品名				エネルギー (Kcal)
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	調味料他	たんぱく質 (g)
17 水	③いちごヨーグルト ②ちゅうかふうつくねスープ	①こめ ②(ごまあぶら) クイツィオ ③(フドウとう さとう)	ぎゅうにゅう ①ぶミンチ やきぶた たまご ②とうふ つくね(とりにく) ③いちごヨーグルト(だっしふんにゅう)	①たかなづけ にんじん ②にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンツアイ ③(いちごかじゅう)	①しょうが しょうゆ みりん ②とりがらスープ しお しょうゆ こしょう ③(やさいしきそ)	598 26.8
18 木	③むししゅうまい ④きゅうりのうめあえ ②ぶたにくとマロニーのいため	①ミルクパン ②マロニー あぶら さとう ごまあぶら ③(こむぎこ・あぶら・パンこ)	ぎゅうにゅう ①(たまご・ぎゅうにゅう) ②ぶたにく ちくわ ③しゅうまい(ぶたにく・とりにく)	②たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ ふともやし しいたけ コーン ③(たまねぎ) ④きゅうり うめ	②しょうが しょうゆ さけ オイスターソース ③(しょうが・みりん)	557 24.4
19 金	③さかなとポテトのおこのみソース	①こめ ③じゃがいも でんぷん あぶら ざらめ	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ みそ わかめ ③まぐろ あおのりこ	②にんじん えのきたけ こさんだけ たまねぎ はねぎ ③ケチャップ ソース	②かつおぶし(だし) ③ケチャップ ソース	553 23.0
22 月	③ハムとキャベツのソテー	①バターパン(バター) ②マカロニ マーガリン こめこ なまクリーム ③オリーブオイル	ぎゅうにゅう ①(たまご) ②とりにく ぎゅうにゅう チーズ ③ロースハム	②にんじん たまねぎ マッシュルーム チンゲンツアイ ③キャベツ ほんしめじ コーン ブロッコリー あかパプリカ	②とりがらスープ しお こしょう にんにく しろワイン ③しお こしょう にんにく しょうゆ	551 25.1
23 火	③さばゆずみそに	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③さとう こめこ	ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ③さば みそ	②ほしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ ごぼう いんげん ③ゆず	②しょうが さけ みりん かつおぶし(だし) しょうゆ ③みりん しお	624 28.5
24 水	②わかめちゃんサラダ	①こめ むぎ じゃがいも マーガリン(にゅうなし) ②さとう	ぎゅうにゅう ①かつお しろいんげんまめ しらはなまめ ②わかめ	①にんじん たまねぎ えだまめ トマト りんご プルーン ②きゅうり にんじん ふともやし レモンかじゅう	①にんにく しょうが あかワイン チキンブイヨン カレールウ しょうゆ ケチャップ ソース こしょう ②す しょうゆ	556 23.0
25 木	③やさいゼリー	①ホットケーキミックス こむぎこ マヨネーズ(たまごなし) ②ワンタンかわ ごまあぶら ③(さとう かとう)	ぎゅうにゅう ①たまご チーズ ぎゅうにゅう ②とりミンチ	①たまねぎ ②にんじん たまねぎ えのきたけ ふともやし チンゲンツアイ コー ③やさいゼリー(にんじん みかん)	①ケチャップ ベーキングパウダー ②とりがらスープ さけ しょうゆ しょうが こしょう ③ビタミンC ドロリン(さんてつ)	555 21.1
26 金	③いとかまぼこのソテー	①こめ むぎ ②あぶら ごまあぶら でんぷん ③ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②ぶたミンチ とうふ あかみそ ③いとかまぼこ あぶらあげ かつおぶし	②にんにく しょうが しょうゆ ケチャップ テンメンジャン トウバンジャン ③しょうゆ	559 25.2	
29 月	③メロン ②ペンのミートソース	①バターパン(バター) ②ペンネ あぶら	ぎゅうにゅう ①(たまご) ②ベーコン ぶたミンチ だいた チーズ スキムミルク	②たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム ③メロン	②ハヤシルウ ケチャップ ソース とりがらスープ にんにく しお こしょう	611 26.0
30 火	③チキンなんばん ④ゆでキャベツ タルタルソース	①こめ ②さといも ③でんぷん あぶら さとう タルタルソース(たまごなし)	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ とうふ わかめ みそ ③とりにく	②にんじん たまねぎ ほんしめじ こだいずもやし はねぎ ④キャベツ	②にほし(だし) ③しお こしょう す しょうゆ さけ ④しお	599 23.6
31 水	④みかんかじゅう ③かつおみそ	①こめ ②じゃがいも あぶら ざらめ ごまあぶら ③ざらめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ ③かつおなまりぶし みそ ちやうけみそ	②にんじん だいこん こんにゃく れんこん たけのこ えだまめ しいたけ ③にんじん ごぼう にはら ④みかんかじゅう	②しょうが にんにく みりん さけ しょうゆ トウバンジャン ③しょうが	605 27.1

※都合により、献立を変更することがあります。

【お願い】※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎月献立表を確認してください。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量(g数)などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

* 献立名で、ごはん(小)→ごはんの量が通常より少なくなっています。混ぜごはんでは、具(小皿に入るくらいの量)を混ぜるため、具の分だけ一食分は多くなります。