

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	ちょうみりょうほか 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**

毎日元気な過ごすためには、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初ガツオの旬の時期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 初ガ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。

献立	献立名	使用する食品名	使用する食品名	使用する食品名	調味料他	エネルギー (Kcal)
①	水	③かつおはらがわのかばやき	①こめ	ぎゅうにゅう		623
		④かしわもち	②とうふ あぶらあげ	②たけのこ にんじん はねぎ	②にぼし(だし)	
		②わかめとたけのこのみそしる	わかめ みそ	えのきたけ たまねぎ		
		①ごはん	③かつおはらがわ かつおぶし		③しょうゆ みりん しょうが	28.0
			④(あずき)	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皮、かしわもちでお祝いしましょう。						
②	木	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		618
			②うどん	②ぶたにく さつまあげ	②かつおぶし(だし)	
		①くろざとうパン ②わふうカレーうどん	あぶら	②にんじん たまねぎ えのきたけ	カレーこ しょうゆ	
			③ごまあぶら	③しらすばし	カレールウ しお	27.8
かつおぶしてとっただしがおいしいカレーうどん。かりかりに炒めたらす干しの入ったソテーは、丈夫な骨や歯を作ってくれます。						
7	火	③やさいゼリー	①こめ	ぎゅうにゅう		575
		②ちゅうかふうつくねスープ	①ぶたミンチ やきぶた たまご	①たかなづけ にんじん	①しょうが しょうゆ みりん	
		①たかなチャーハン(ごはん:小)	②(ごまあぶら) クイツィオ	②(たまねぎ いら) にんじん	②(オイスターソース) しお	
			③(さとう かとう)	たまねぎ キャベツ チンゲンツアイ	とりがらスープ しょうゆ こしょう	23.0
高菜は、鹿児島県でも生産され、よく食べられる漬物です。給食室で、全学級分のごはんに具を混ぜます。おいしく残さずいただきます。						
⑧	水	③ホイコーロー	①こめ	ぎゅうにゅう		557
			②でんぷん	②ロースハム たまご	②しょうゆ さけ しお	
		①ごはん ②にらたまスープ	ごまあぶら	しいたけ いら	とりがらスープ こしょう	
			③ごまあぶら でんぷん さとう	とうふ	③にんにく しょうが しょうゆ	25.1
			③ぶたにく	たまねぎ ピーマン	トウモロコシ チキンソテー	
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。						
⑨	木	③だいのきなこりんかけ	①くろざとうパン(くろざとう)	ぎゅうにゅう		628
			②うどん	②とりにく あぶらあげ	②わらび えのきたけ たけのこ	
		①くろざとうパン ②さんさいうどん	さつまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ	②だし(かつおぶし・にぼし・さばぶし・しいたけ・こんぶ)	
			③さとう	③だいのきなこ	しょうゆ さけ みりん	29.8
わらびは、春から初夏に葉の開いていない若芽(葉)を食べます。今日は、たけのこなど春の野菜といっしょにうどんと煮込みました。						
⑩	金	③はるさめのすのもの	①こめ	ぎゅうにゅう		559
			②じゃがいも ざらめ	②とりにく あつあげ ちくわ	②(にんじん) こんにゃく たけのこ	
		①ごはん ②さつきおでん	(パンこ でんぷん さとう)	にくだんご(とりにく だいの)	②さけ みりん しょうゆ	
			③りよくとうはるさめ さとう ごまあぶら	こんぶ	かつおぶし(だし)	22.3
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。						
13	月	③ジャーマンポテト	①しょくパン	ぎゅうにゅう		561
			②マカロニ	②とりにく レンズまめ	②たまねぎ にんじん	
		①しょくパン ②ミネストローネ	オリーブオイル	しろいんげんまめ	②こしょう あかワイン	
			③じゃがいも	③ベーコン	とりがらスープ しお	24.1
ジャーマンポテトは、じゃがいもとベーコンを炒めてお・コンソウ・コンソメで味つけたものです。そのままでも、パンと一緒に食べてもおいしいです。						
⑭	火	④アセロラゼリー	①こめ	ぎゅうにゅう		606
		③いりたまごしらすばしのふりかけ	②じゃがいも あぶら	②とりにく あつあげ	②にんじん たまねぎ えだまめ	
		①ごはん ②こさんだけのもの	ざらめ	さつまあげ	こさんだけ こんにゃく	②さけ みりん
			③ごまあぶら	③しらすばし たまご	しょうゆ かつおぶし(だし)	25.7
			④(かとうブドウ)	かつおぶし	③さけ しょうゆ みりん	
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。						
15	水	③わかめちゃんサラダ	①こめ おぎ	ぎゅうにゅう		574
			②じゃがいも	②かつお	②にんじん たまねぎ	
		①おぎごはん:小 ②かつおくんカレー	マーガリン	しろいんげんまめ	えだまめ トマト りんご	
			③さとう	しらはなまめ	プルーン	23.0
				③わかめ	③きゅうり にんじん	ケチャップ ソース こしょう
旬のかつおを使ったカレーです。サラダにはわかめがたっぷり!アニメの「サザエさん」からかつおくんとかめちゃんの名前をもらった献立です。						

【お願い】 ※食物アレルギー等で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。



5月 学校給食献立表



鹿児島市立西谷山小学校

※ ○ は「おはし」の日です。

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)
16 木	③おししゅうまい ④おかかたまねぎ ②ぶたにくと マロニーのいためもの ①ミルクパン	①ミルクパン	ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん はねぎ	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) ④(しょうゆ す)	586
		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) ④ごまあぶら ちゅうかドレッシング(あぶら)	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) ④かつおぶし	キャベツ ふともやし しいたけ コーン ③(たまねぎ) ④たまねぎ		24.8
マロニーとは、じゃがいもやとうもろこしのでんぷんを原料にしてつくっためんて、つるんとした食感がおいしいです。						
17 金	③さかなとポテトの おこのみソース ①ごはん ②ぐだくさんみそしる	①こめ	ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ	②にぼし(だし) ③ケチャップ ソース	558
		③じゃがいも でんぷん あぶら ざらめ	②あぶらあげ とうふ わかめ みそ ③まぐろ あおのりこ	キャベツ ほんしめじ こだいずもやし こまつな		23.3
鹿児島県産のメバチマグロとじゃがいもを油で揚げ、甘いソースダレと青のり粉をからめました。魚が苦手という人も食べやすい味です。						
20 月	③あまなつサラダ ①くろざとうパン ②わかくさシチュー	①くろざとうパン(くろざとう)	ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ パセリ	②しろワイン しお こしょう とりがらスープ ③すしお こしょう	596
		②じゃがいも こめこ マーガリン なまクリーム ③はちみつ あぶら	②ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	ほんしめじ グリンピース ③あまなつみかん キャベツ きゅうり コーン		25.4
若草シチューは、新緑が美しい5月の草木の色のようなシチューです。ペーストにしたグリンピースが入っていて食べやすいです。						
21 火	③いわしのみそに ①ごはん ②ほしだいこんのにしめ	①こめ	ぎゅうにゅう	②ほしだいこん にんじん	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	580
		②じゃがいも ざらめ ③さとう こめこ	②とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ③いわし みそ	こんにやく しいたけ ごぼう いんげん		27.0
ほしだいこんには、鉄分やカルシウムが入っていて、じょうぶな骨を作ったり、貧血の予防によい食品です。						
22 水	③おしんこあえ かける! ①むぎごはん:小 ②ぎゅうどん(ぐ)	①こめ むぎ	ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん	②かつおぶし(だし) しょうが しょうゆ みりん さけ ③しょうゆ す	569
		②あぶら ざらめ ③ごまあぶら さとう	②ぎゅうにく ちくわ ③わかめ	はねぎ ねぶかねぎ しいたけ いとこんにやく えのきたけ ③たくあん にんじん きゅうり ふともやし		23.7
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よくかんで、おいしくいただきます。						
23 木	③ツナソテー ①てづくりピザパン ②ワンタンスープ	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)	ぎゅうにゅう	①たまねぎ	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しょうゆ しお こしょう	581
		②ワンタンかわ ごまあぶら ③あぶら	①たまご チーズ ぎゅうにゅう ②とりミンチ ③ツナ(まぐろ)	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 ③ほうれんそう にんじん キャベツ コーン		23.8
1~4年生は一日遠足です。5・6年生は、給食室手作りのピザパンです。ホットケーキ生地器具を入れてオープンで焼きます。						
24 金	③いとかまぼこのソテー ①むぎごはん:小 ②マーボーどうふ	①こめ むぎ	ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんじん たら	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	561
		②あぶら ごまあぶら でんぷん ③ごまあぶら	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	ねぶかねぎ たけのこ しいたけ ③ほうれんそう にんじん ふともやし		25.1
糸かまぼこは、魚からできているのでうまみたっぷりです。ほうれん草や太もやしと一緒に炒めました。						
27 月	③ハムとキャベツのソテー ①バターパン ②マカロニのクリームに	①バターパン(バター)	ぎゅうにゅう	②にんじん たまねぎ	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	614
		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	①(たまご) ②とりにく ぎゅうにゅう チーズ ③ローズハム	マッシュルーム チンゲンツアイ ③キャベツ コーン ブロッコリー あかパプリカ		26.7
28 火	③キムチいため ①ごはん ②もずくとつくねのスープ	①こめ	ぎゅうにゅう	②(たまねぎ)	②とりがらスープ しょうゆ しお こしょう ③しょうゆ さけ にんにく しょうが	556
		②(パンこ でんぷん)	②つくね(とりにく だいす) もずく とうふ ③ぶたにく	にんじん たまねぎ ほんしめじ チンゲンツアイ ③にんじん キムチ キャベツ たまねぎ こだいずもやし たら		25.5
中華風いりどりは、にんにくやトウバンジャン、ごま油が入った中華味の煮物です。れんこんやたけのこなどみごたえのある野菜が入っています。						
29 水	④みかんかじゅう ③かつおみそ ①ごはん ②ちゅうかふういりどり	①こめ	ぎゅうにゅう	②にんじん だいこん	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
		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	②とりにく あつあげ ③かつおなまりぶし みそ ちゅうけみそ	こんにやく れんこん たけのこ えだまめ しいたけ ③にんじん ごぼう たら ④みかんかじゅう		27.1
30 木	③メロン ②ミートボールのすぶたふう ①バターパン	①バターパン(バター)	ぎゅうにゅう	②(たまねぎ)	③しょうゆ ケチャップ す	561
		②(パンこ) じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	①(たまご) ②ミートボール(とりにく ぶたにく) ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン ③メロン		23.1
メロンの産地は、茨城県や熊本県、北海道とありますが、鹿児島県でも多く生産されています。旬は、4~6月です。						
31 金	③チキンなんばん ④ゆでキャベツ タルタルソース ①ごはん ②こさんだけのみそしる	①こめ	ぎゅうにゅう	②こさんだけ にんじん たまねぎ	②かつおぶし(だし) ③すししょうゆ ④しお	563
		②じゃがいも ③でんぷん あぶら さとう タルタルソース(たまごなし)	②あぶらあげ わかめ みそ ③とりにく	えのきたけ はねぎ ④キャベツ		25.5
チキン南蛮は、宮崎が発祥で、鶏肉を油で揚げて甘酢をからめたものです。今日は、タルタルソースをかけていただきます。						

※都合により、献立を変更することがあります。