令和7年 5月

5 月　学校給食献立予定表

＊都合により献立を変更することがあります。

※ ○　　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 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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
①	木	③かりかりじゃこソテー ①くろざとうパン ②わふうカレーうどん	①くろざとうパン(くろざとう) ②うどん あぶら ③ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく　かまぼこ ③しらすぼし	②にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぶかねぎ はねぎ ③キャベツ こまつな にんじん コーン	②かつおぶし(だし) カレーこ しょうゆ さけ カレールウ しお みりん ③さけ しょうゆ こしょう	600 27.1
			かつおぶしでとっただしがおいしいカレーうどん。カリカリに炒めたしらす干しの入ったソテーは，じょうぶな骨や歯を作ってくれます。				
②	金	③かつおはらがわのかばやき ④かしわもち ②わかめとたけのこのみそしる ①ごはん	①こめ ③でんぷん あぶら ざらめ ④かしわもち(こめこ さとう)	ぎゅうにゅう ②とうふ あぶらあげ わかめ みそ ③かつおはらがわ かつおぶし ④(あずき)	②たけのこ にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ	②にぼし(だし) ③しょうゆ みりん しょうが	661 25.5
			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と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。	こどもの日 お祝い献立			
⑦	水	③ホイコーロー ②もずくとたまごのスープ ①ごはん	①こめ ②でんぷん あぶら ③ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ②チキンハム たまご とうふ もずく ③ぶたにく	②にんじん たまねぎ チンゲンサイ ③キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ	②しょうゆ さけ しお とりがらスープ こしょう ③にんにく しょうが しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン さけ	579 25.8
			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。				
8	木	③ポテトのベーコンソテー ②チキンミネストローネ ①あつぎりしょくぱん	①しょくパン ②マカロニ オリーブオイル ③オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ②とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ ③ベーコン	②にんじん たまねぎ セロリ トマトみずに レタス ③たまねぎ コーン パセリ	②ケチャップ しょうゆ しろワイン とりがらスープ しお こしょう ③しろワイン にんにく コンソメ しお こしょう	529 23.3
			ミネストローネは，イタリアのスープです。うまみたっぷりのやさいやチップカールマカロニが入っていますよ。				
⑨	金	③はるさめのすのもの ①ごはん ②さつきおでん	①こめ ②じゃがいも ざらめ にくだんご(パンこ でんぷん さとう) ③えんどうまめはるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②とりにく あつあげ ちくわ(とりにく だいず) こんぶ	②(にんじん) こんにゃく たけのこ だいこん にんじん いんげん ③きゅうり にんじん ふともやし	②さけ みりん しょうゆ かつおぶし(だし) ③しょうゆ す しお	530 22.2
			たけのこやじゃがいもなどは5月にしゅんをむかえる食材です。だしのうまみもあじわってくださいね。				
⑫	月	③キャベツのしおこんぶいため ①くろざとうパン ②さんさいうどん	①くろざとうパン(くろざとう) ②うどん ③ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②とりにく かまぼこ あぶらあげ ③ウインナー しおこんぶ	②にんじん たまねぎ はねぎ わらび しいたけ えのきたけ ③キャベツ ふともやし にんじん ピーマン	②しょうゆ さけ みりん かつおぶし(だし) ③しょうゆ しお	579 26.5
			しおこんぶのほどよいうまみとしおあじで，ソテーのあじつけをします。				
⑬	火	④アセロラゼリー ③いりたまごとしらすぼしのふりかけ ①ごはん ②こさんだけのにもの	①こめ ②じゃがいも あぶら ざらめ ③ごまあぶら ④(かとうブドウとう)	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ さつまあげ ③たまご しらすぼし かつおぶし	②にんじん たまねぎ こさだけ えだまめ こんにゃく ③だいこんば ④アセロラゼリー(アセロラかじゅう)	②しょうゆ さけ みりん かつおぶし(だし) ③しょうゆ さけ みりん ④(クエンさんてつNa カロチノイド)	612 25.1
			たんぱくしつやカルシウムがたっぷりのふりかけです。ちなみに，アセロラゼリーは，5月12日のアセロラの日にちなんでいます。				
14	水	③わかめちゃんサラダ ①むぎごはん ②かつおくんカレー	①こめ むぎ ②じゃがいも にゅうぬきマーガリン ③さとう あぶら	ぎゅうにゅう ②かつお しろはなまめ しろいんげんまめ ③わかめ	②にんじん たまねぎ えだまめ プルーンピューレ りんごピューレ ③きゅうり ふともやし にんじん わかめ レモンかじゅう	②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 ③す りんごす しょうゆ	605 21.1
			まくらざきのカツオのかくにをつかったわふうカレーです。カツオくん，わかめちゃんは，「サザエさん」でもおなじみですね。				
⑮	木	③むししゅうまい 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 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)	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) ④かつおぶし	②にんじん たまねぎ キャベツ ふともやし チンゲンサイ コーン しいたけ ③(たまねぎ) ④たまねぎ	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 24.8
			のどごしのよいマロニーは，じゃがいもととうもろこしのでんぷんでつくっためんです。やさいといっしょにあじわいましょう。				

元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。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。

朝ごはんの効果

体温アップで元気に！

- やる気や集中力が高まる
- 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

5月5日は こどもの日

端午の節句と食べ物

※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

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。

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。

【お願い】 ※食物アレルギー等で対応の必要な場合は，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。

令和7年 5月

5 月　学校給食献立予定表

※ 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 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	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
⑯	金	③マグロとじゃがいものおこのみソース ①ごはん　②だいずのみそしる	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だいず　あぶあらげ わかめ　みそ ③まぐろ　あおのりこ	②にんじん　たまねぎ キャベツ　ほんしめじ こだいずもやし　こまつな	②にぼし(だし) ③ケチャップ　ソース	551 22.1
		鹿児島県内産のメバチマグロとじゃがいもを油で揚げて，あまいソースダレと青のりこをからめます。					
19	月	③あまなつサラダ ①あつぎりしょくパン　②わかくさシチュー	①しょくぱん ②じゃがいも　こめこ にゅうぬきマーガリン　なまクリーム ③はちみつ　あぶら	ぎゅうにゅう ②ベーコン　とりにく ぎゅうにゅう　チーズ スキムミルク	②にんじん　たまねぎ　パセリ 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	②しろワイン　しお　こしょう とりがらスープ ③す　りんごす しお　こしょう	573 25.1
		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。					
⑳	火	③いとかまぼこのソテー ①むぎごはん　②マーボードウフ	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 だいずミート　あかみそ ③いとかまぼこ　かつおぶし	②たまねぎ　にんじん　にら ねぶかねぎ　たけのこ　しいたけ ③こまつな　にんじん　ふともやし	②にんにく　しょうが しょうゆ　ケチャップ オイスターソース テンメンジャン　トウバンジャン ③しょうゆ　しお	537 23.4
		マーボードウフは，中国のしせんちほうでうまれた中華料理です。きょうは，ぶた肉のほかに，大豆でできた大豆ミートも使っています。					
㉑	水	④ヨーグルト ③かつおみそ ①ごはん　②いりどり	①こめ ②じゃがいも　さとう　あぶら ③さとう　あぶら　ごま	ぎゅうにゅう ②とりにく　ちくわ　あつあげ ③かつおぶし ④ヨーグルト	②にんじん　ごぼう　いんげん こんにゃく　しいたけ	②しょうゆ　さけ　みりん かつおぶし(だし) ③ちゃうけみそ　さけ みりん　かつおぶし(だし)	604 26.6
		かつおみそは，かつおぶしと大豆のつぶがのこる茶うけみそをいためて作ります。ごはんのおともにぴったりです。					
22	木	④おちゃめなカップケーキ ③ブロッコリーとコーンのソテー ①クロワッサン　②ミートボールのトマトに	①クロワッサン ②じゃがいも　あぶら　さとう ミートボール(パンこ，でんぷん) ③あぶら ④こむぎこ　さとう　あぶら　ﾁｮｺﾁｯﾌﾟ	ぎゅうにゅう ②ミートボール(ぶたにく　とりにく) しろいんげんまめ　ひよこまめ ③ウインナー ④たまご　とうにゅう	②にんじん　たまねぎ　えだまめ しめじ ③ブロッコリー　ふともやし　コーン ミートボール(たまねぎ) ④おちゃのは	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ケチャップ トマトピューレ　ウスターソース しお　こしょう ③うすくちしょうゆ　しお　こしょう ④ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	675 23.8
		鹿児島は，お茶の生産量も日本一です。つみたての鹿児島茶で作るおちゃめなカップケーキです。					
㉓	金	③さんまかぼすレモンに ④ごまもやし ①ごはん　②さつまじる	①こめ ②じゃがいも ③さとう　でんぷん ④ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②とりにく　あぶらあげ むぎみそ ③さんま	②にんじん　だいこん　ごぼう こんにゃく　はねぎ ③レモン　かぼす ④ふともやし	②かつおぶし(だし) おろししょうが　さけ ③しょうゆ　みりん　しお ④しょうゆ	602 25.4
		さんまかぼすレモンには，かぼすやレモンのかじゅうが入ったたれでやわらかくにています。骨ごと食べられますよ。					
26	月	③アーモンドサラダ 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) ②じゃがいも　マカロニ こめこ　なまクリーム　にゅうぬきマーガリン ③アーモンド　あぶら　はちみつ　さとう	ぎゅうにゅう ①(たまご) ②とりにく　ぎゅうにゅう チーズ	②にんじん　たまねぎ マッシュルーム　チンゲンツァイ ③キャベツ　きゅうり　コーン	②とりがらスープ　しお こしょう　にんにく　しろワイン ③しょうゆ　す　りんごす しお　こしょう	586 24.4
		アーモンドは，ビタミンEがたっぷりです。よくかんで食べるとおいしさがまします。					
㉗	火	③ぎゅうどんのぐ ①むぎごはん　②にらたまじる	①こめ　むぎ ②でんぷん　ごまあぶら ③さとう　あぶら	ぎゅうにゅう ②たまご　とうふ ③ぎゅうにく	②たまねぎ　にら　しいたけ ③にんじん　たまねぎ　ふかねぎ はねぎ　いとこんにゃく　えのきたけ	②かつおぶしだし しょうゆ　さけ　しお ③しょうゆ　みりん　さけ	567 26.2
		牛丼は，県内産の牛肉のうまみたっぷりです。ごはんに具をかけて食べましょう!					
㉘	水	③チキンなんばん ④ゆでキャベツ ⑤ノンエッグタルタルソース ①ごはん　②こさんだけのみそしる	①こめ ②じゃがいも ③でんぷん　こむぎこ　さとう あぶら ⑤ノンエッグタルタルソース (あぶら　みずあめ　さとう)	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ　わかめ むぎみそ ③とりにく	②こさんだけ　にんじん　たまねぎ こまつな　しめじ ④キャベツ ⑤(パセリ　たまねぎ)	②かつおぶし(だし) ③しょうゆ　みりん　す ⑤(す　しお)	615 25.5
		チキンなんばんは，宮崎でうまれた料理で，とり肉を油で揚げてあまずをからめたものです。タルタルソースをかけていただきましょう。					
29	木	③キャベツのソテー ①ミルクパン　②イタリアンスパゲティ	①ミルクパン ②スパゲティ　にゅうぬきマーガリン ③あぶら　ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ(でんぷん)	ぎゅうにゅう ①ミルクパン(ぎゅうにゅう，たまご) ②ぶたにく　チキンハム ③(タラ　ホキ)	②にんじん　たまねぎ　しめじ マッシュルーム　ピーマン　トマトみずに ③キャベツ　グリーンアスパラガス コーン	②とりがらスープ　ｹﾁｬｯﾌﾟ トマトピューレ　ｳｽﾀｰｿｰｽ しお　こしょう　おろしにんにく ③うすくちしょうゆ　しお　こしょう (しお)　おろしにんにく	561 27.9
		トマトたっぷりのスパゲティです。トマトにはビタミンCやリコピンという成分がたっぷりでめんえき力を高めるはたらきをします。					
30	金	③メロン ごはんにぐをまぜてはいぜんしてください。 ①たかなチャーハン　②ちゅうかつくねスープ	①こめ　ごまあぶら ②つくね(ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　パンこ さとう　ごまあぶら)　ごまあぶら えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく　やきぶた ②(とりにく)　とうふ	①にんじん　たまねぎ　たかなづけ ②(たまねぎ　にら) にんじん　たまねぎ もやし　えのきたけ　チンゲンサイ ③メロン	①ライスクックチャーハン(しお オイスターソース)　しょうゆ さけ　みりん　おろししょうが ②(しょうゆ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しお おろしにんにく)ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ　さけ　こしょう	561 23.8
		メロンのおいしいきせつになりました。かごしまでもたくさんさいばいされています。ビタミンもたっぷりです。					