

献立予定表



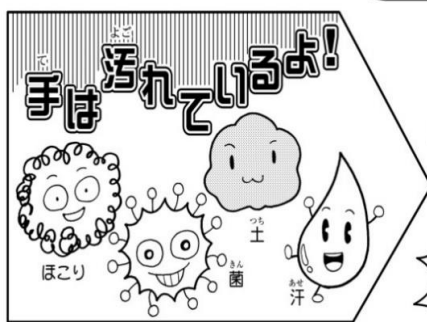
給食 目標

衛生に気を付けて食事をしよう

鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	1 ④イタリアンサラダ ①バターtoastパン ③ベーコンとトマトのスパゲティ	2 ④ひじきときくらげのつくだし ⑤ミニたいやき ①ごはん ③さつきおでん ☆はし	3	4	5
エネルギー/たんぱく質	607kcal/25.2g	644kcal/26.1g			
炭水化物 脂質	①パン ③スパゲティ ④さとう ③オリーブオイル④オリーブオイル	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ ④あぶら			
たんぱく質 無機質	③とりにく ベーコン ②ぎゅうにゅう ③こなチーズ	③とりにく あつあげ ちくわ④かつおぶし ②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④ひじき しらすほし	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
ビタミン	③にんじん ほうれんそう トマトかん ほうれんそう マッシュルーム ④あかピーマン きいピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり	③にんじん だいこん つわ こんにやく ④きくらげ むきえだまめ			
ひとくちメモ	トマト トマトは、ナス科の野菜で、世界中で食べられている野菜です。日本で栽培され始めたのは、明治時代からだそうですが、今では、多くの種類のトマトが日本中で栽培されています。	こどもの日の献立 こどもの日は5月5日ですが、今日は、こどもの日のお祝い献立です。このこどもの日は、1948年に制定されました。子供たちがみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。			
こんだて	8 ④こんにやくサラダ ①バターパン③ミートボールのトマトに	9 ④きびなごのかばやき⑤そせきづけ ①ごはん ③いなかじる ☆はし	10 ④キャベツとアスパラのソテー ①くらざとうパン ③わふうカレーうどん ☆はし	11 ④ホイコーロー ①ごはん ③ちゅうかコーンスープ ☆はし	12 ①ハヤシライス ③なつみかんサラダ ☆はし
エネルギー/たんぱく質	607kcal/23.4g	652kcal/28.6g	601kcal/27.0g	586kcal/24.7g	629kcal/23.4g
炭水化物 脂質	①パン ③じゃがいも④さとう ③あぶら④ごまあぶら ごま	①こめ ③じゃがいも ④ざらめ ③あぶら ④あぶら ごま	①パン ③うどん ③あぶら ④あぶら	①こめ ③さとう でんぶん ④でんぶん ③ごまあぶら ④あぶら	①こめ むぎ ①あぶら ③ドレッシング
たんぱく質 無機質	③ミートボール ベーコン ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく うすあげ みそ④きびなご ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく うすあげ④ベーコン ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク こなチーズ	③ベーコン たまご とうふ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう	①ぎゅうにく ぶたにく ①こなチーズ ②ぎゅうにゅう
ビタミン	③にんじん チンゲンさい トマトかん たけのこ たまねぎ ④きゅうり サラダこんにやく かいそうミックス	③にんじん はねぎ なす ごぼう こんにやく ④きゅうり キャベツ	③にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ほししいたけ ④にんじん アスパラガス キャベツ コーン	③にんじん チンゲンさい えのきたけ きくらげ コーンかん こまつな ④ピーマン ふかねぎ キャベツ	①にんじん むきえだまめ たまねぎ セロリー しめじ ③きゅうり キャベツ なつみかんかん
ひとくちメモ	食物繊維を取ろう 人は消化できないか、消化しにくい食べ物の成分を食物繊維と言います。野菜や海藻、豆類などの食物繊維を多く含む食品を毎日の食事の中で取り入れていきましょう。	きびなご きびなごは、鹿児島を代表する魚で、5月から夏にかけて錦江湾でもよくとれます。給食では、からりと揚けているので、頭から尻尾まで、丸ごと食べることが出来ます。お店でもこの時期たくさん出ているので、探してみてください。	アスパラガス アスパラガスには、アスパラギン酸がたくさん含まれているので、疲労回復に効果のある野菜です。緑のアスパラガスの他に、ホワイトアスパラガス、紫アスパラガス、夏アスパラガスなどがあります。	世界の料理(中国) 今日は、中国の料理です。中国の主食は、ごはんやめん、饅頭です。給食でも、よく中国の料理は登場しますが、辛みのあるものは、食べやすいように辛みを抑えて出しています。	夏みかん 今日の夏みかんは、熊本県で生産されたものです。3月~4月にかけて旬を迎える夏みかんは、さわやかな酸味と程よい甘みをもち合わせています。鹿児島では、出水地方でよく作られています。

いた・だ・き・ま・す



献立予定表



きょうりょく むくひょう 給食 目標

えいせい きつ しょくじ 衛生に気を付けて食事をしよう

鹿児島市立田上小学校

Main table with columns for days of the week (曜日), months (月), and specific days (15-19, 22-26, 29-31). Each day includes a meal plan with illustrations, energy/nutrient values, and a 'hitokuchimemo' section.

Advertisement for eating vegetables. Title: 'もっと野菜を食べよう' (Let's eat more vegetables). Includes illustrations of various vegetables and text explaining their benefits for health and digestion.