

日	こんだて 献立名	主 要 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
曜日		1群 さかなくたまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゅうせいひん (牛乳・乳製品・ こさかなかいそう 小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく (緑黄色 野菜)	4群 た やさい (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)			
1	①チーズパン ②牛乳 ③ビーフンスープ ④かつおぎょうざ ☆⑤こどもの日デザート(たいやき)	③豚肉 ④かつお あずき ⑤小豆	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④にら	③④キャベツ ③深ねぎ ③④たまねぎ ③しいたけ ③チンゲン菜 ③きくらげ ③コーン ④しょうが	①パン ③ビーフン ④⑤さとう ④⑤小麦粉	③④⑤油 ④なたね油	小学校 681   26.4 中学校 860   32.1		<p>【1・火】 こどもの日デザート のたい焼きは業者 はいそつ 配送になりますが ごみは一つにまと めてコンテナに入 れてください。</p> <p>10(木)のポテトの おかかチーズ焼き のカップは小さくた んで入ってきた 容器に入れて給食 センターへ返して ください。</p> <p>【11・金】 麦ごはんはミート ボールカレーを かけて食べて ください。</p> <p>17(木)ブルー ベリージャムの ようき 容器はコンテナ ひとつ 室ごとに一つに まとめてコンテ ナに入れてくだ さい。</p> <p>【18・金】 麦ごはんはピン バ井の具をのせ て食べてください。</p>
2	①ごはん ②牛乳 ③具だくさんみそ汁 ④鶏肉のハーブ焼き ★⑤飲むヨーグルト	③油あげ ③みそ ④鶏肉	②牛乳 ③こんぶ ⑤のむヨーグルト	③にんじん ③ほうれんそう ④パセリ ④バジル	③④たまねぎ ③しいたけ ③えのき ③キャベツ ④にんにく	①米 ③じゃがいも	④オリーブ油	小学校 695   28.6 中学校 835   30.5		
7	①ごはん ②牛乳 ③水ぎょうざスープ ④豚キムチ	③ベーコン ③鶏肉・豚肉 ④豚肉	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう	③④たまねぎ ③しいたけ ③きくらげ ④はくさい ④もやし ④えだまめ	①米 ③春雨 ③小麦粉 ③でんぷん ④さとう	③④油	小学校 685   27.5 中学校 865   32.5		
8	①黒糖パン ③牛乳 ③わかめうどん ④ちくわの茶衣あげ ⑤黒糖ビーンズ	③鶏肉 ③さつまあげ ③油あげ ④ちくわ⑤大豆	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④お茶	③たまねぎ ③えのき ③しいたけ ③ふかねぎ	①パン ③うどん ④米粉⑤黒糖 ④小麦粉 ④小麦粉	③④油 ④なたね油	小学校 615   23.5 中学校 811   29.3		
9	①えだまめ入りしごはん ②牛乳 ③すまし汁 ④いわしの甘露煮	③タラ ③とうふ ③かまぼこ ④いわし	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	①えだまめ ①しそ ③たまねぎ ③えのき ③たけのこ ④にんにく ④しょうが	①米 ④でんぷん ④さとう	③油	小学校 622   25.6 中学校 820   29.6		
10	①米粉入りパン ②牛乳 ③野菜スープ ④ポテトのおかかチーズ焼き	③ウインナー ③白いんげん豆 ④かつおぶし	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ③こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③キャベツ ③コーン ④えだまめ	①パン ④じゃがいも ④さとう	③④油 ④ノンソフマヨネーズ	小学校 644   23.5 中学校 835   31.5		
11	①麦ごはん ②牛乳 ③ミートボールカレー ④カクテルフルーツ	③豚肉 ③大豆 ③レッドキドニー ③ひよこ豆	②牛乳 ③チーズ ③スキムミルク	③にんじん ③グリーンピース	③たまねぎ ③にんにく ③おからこんにやく ③しょうが ④みかん ④もも ④みかん果汁 ④パイン ④ナタデココ	①米 ①麦 ③さとう ④さとう	③油	小学校 675   28.0 中学校 895   36.0		
14	①ごはん ②牛乳 ③もずくのかきたま汁 ④かご豚のしょうが炒め	③鶏肉 ③たまご ③とうふ ④豚肉	②牛乳 ③もずく	③④にんじん ④こまつな ④ピーマン ④赤ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ④しょうが ④キャベツ	①米 ③じゃがいも ③でんぷん ④さとう	③油 ④ごま油 ④ごま	小学校 625   26.0 中学校 825   32.0		
15	①穀物パン ②牛乳 ③ラビオリのトマトスープ ④グリーンサラダ	③ウインナー ③鶏肉 ③豚肉 ③大豆	②牛乳 ③牛乳	③④にんじん ③トマト ③ほうれんそう ④赤ピーマン ④ブロッコリー	③たまねぎ ③キャベツ ③にんにく ④コーン	①パン ③じゃがいも ③小麦粉 ③④さとう	③油 ④オリーブ油 ④ごま ④カシューナッツ	小学校 705   25.0 中学校 897   31.0		
16	①ごはん ②牛乳 ③根菜のみそ汁 ④さわらのごま照り焼き	③油あげ ③豚肉 ③みそ ④さわら	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう	③ふかねぎ ③しょうが ③だいこん ③れんこん ③ごぼう	①米 ③じゃがいも ④さとう	③ごま油 ④ごま ④油	小学校 640   26.0 中学校 842   30.5		
17	①コッペパン ②牛乳 ③新たまねぎのポタージュ ④ひじきサラダ ⑤ブルーベリージャム	③ベーコン ③大豆 ③白いんげん豆	②牛乳 ③牛乳 ③チーズ	③にんじん ③グリーンピース ③パセリ ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ④コーン ④キャベツ ④きゅうり ⑤ブルーベリー	①パン ③小麦粉 ③じゃがいも ④⑤さとう	③油 ④オリーブ油 ④アーモンド	小学校 680   26.0 中学校 899   30.0		
18	①麦ごはん ②牛乳 ③中華スープ ④枕崎牛のピビンパ井	③ウインナー ④枕崎牛 ④みそ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら ④ほうれんそう	③④たまねぎ ③きくらげ ③キャベツ ③しいたけ ④しょうが ④にんにく ④だいずもやし	①米 ①麦 ③春雨 ④さとう	③④ごま油 ④ごま	小学校 635   26.5 中学校 875   29.0		

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。  
 ☆のついたデザートは業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。  
 ★のついたデザートは業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。  
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。  
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。  
 ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

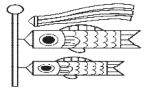
作ってみませんか? ~ 鶏肉のレモンソースあえ ~ 5月23日(水)の献立より  
 <材料(4人分)>  
 鶏もも肉 250g

A	おろしにんにく 少々 おろししょうが 少々 酒 大さじ1 かたくり粉 適宜 揚げ油 適量	B	レモン果汁 大さじ2 三温糖 大さじ2 うすくちしょうゆ 大さじ1
---	--	---	---

※乾燥パセリ・枝豆・アーモンド

<作り方>  
 ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。  
 ② Bを混ぜ合わせて加熱したれを作る。  
 ③ 揚げた鶏肉に絡める。  
 ※乾燥パセリや枝豆などを入れると色合いが良くなります。  
 給食では枝豆とパセリ、アーモンドを一緒に入れて仕上げています。





日	こんだて 献立名	ざいりょう 材 料 と おも 主 な 働 き						エネルギー kcal	たんぱく質 g	こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
曜日		1群 さかなこくたまご (魚・肉・卵・ まめまめせいひん 豆・豆製品)	2群 にゅうせいひん (牛乳・乳製品・ こぎかなかいそう 小魚・海藻)	3群 りよくおうしよく やさい (緑黄色 野菜)	4群 た やさいくだもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 ゆし (油脂)			
21	①ごはん ②牛乳 ③新じゃがの肉じゃが ④高菜そぼろ	③豚肉 ③なまあげ ④鶏肉 ④大豆 ④かつおぶし	②牛乳	③④にんじん ③高菜	③たまねぎ ③しいたけ ③こんにやく ③えだまめ ③④しょうが ③ごぼう ④たけのこ	①米 ③④さとう ③じゃがいも	③④油	小学校 654 28.5 中学校 825 32.1	24(木)のお茶蒸し パンのカップは小さ くたんで入ってき た容器にいれて給 食センターに返して ください。	
22	①バターパン ②牛乳 ③トック入りスープ ④春雨の酢の物	③鶏肉 ③油あげ	②牛乳 ③わかめ	③④にんじん ③にら	③たまねぎ ③きくらげ ③しめじ ③キャベツ ④きゅうり ④もやし ④だいこん	①パン ③トック ④さとう ④春雨	③油 ③④ごま油	小学校 608 26.6 中学校 815.0 30.0		
23	①ごはん ②牛乳 ③コンカツすまし汁 ④鶏肉のレモンソースあえ ⑤かつおしそふりかけ	③とうふ ③かまぼこ ④鶏肉 ⑤かつおぶし	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④パセリ	③たまねぎ ③しいたけ ③だいこん ③キャベツ ④レモン果汁 ④えだまめ ⑤しそ	①米 ④さとう ④小麦粉 ④でんぶん	③油 ④なたね油 ④アーモンド	小学校 628 26.4 中学校 865 31.4	24(木)のみかん 果汁の容器は、た んで学校で処分 をお願いします。	
24	★①ソフトめん ②牛乳 ③ミートソース ④おちや蒸しパン ⑤みかん果汁	③牛肉 ③豚肉 ③大豆 ③白いんげん豆 ④豆乳	②牛乳 ③チーズ	③にんじん ③グリーンピース ③トマト ④お茶	③たまねぎ ③マッシュルーム ③キャベツ ③しいたけ ⑤みかん果汁	①ソフトめん ③じゃがいも ③④さとう ④小麦粉	③④油	小学校 715 26.8 中学校 825 30.5		
25	①かつおピラフ ②牛乳 ③わかめスープ ④フルーツポンチ	①かつお ③豚肉 ③わかめ	②牛乳 ③わかめ	①③にんじん ③キャベツ ③えのき ④みかん ④もも ④いちご ③きくらげ ③深ねぎ ④パイン ④ナタデココ	①③たまねぎ ①コーン ①にんにく ①えだまめ ④ぶどう果汁	①米 ③じゃがいも ④でんぶん ④小麦粉④さとう	①③油 ③ごま	小学校 708 26.9 中学校 889 32.6		
28	①ごはん ②牛乳 ③新たまねぎのみそ汁 ④かつおの腹皮のごまみそがらめ	③とうふ ③④みそ ④かつおの腹皮	②牛乳	③にんじん	③たまねぎ ③えのき ③もやし ③キャベツ ③ごぼう ③深ねぎ ④しょうが	①米 ③じゃがいも ④でんぶん ④小麦粉④さとう	③油 ④なたね油 ④ごま ④アーモンド	小学校 675 29.0 中学校 876 33.0	たべものは よくかんで、 	
29	①黒糖パン ②牛乳 ③厚揚げの中華煮 ④鶏肉とナッツのソテー	③豚肉③牛肉 ③なまあげ ③④みそ ③大豆 ④鶏肉	②牛乳	③④にんじん	③④たまねぎ ④③にんにく ③④しょうが ③たけのこ ③しいたけ ③えだまめ ④チンゲン菜	①パン ③④さとう	③油 ③④ごま油 ④カシューナッツ	小学校 652 24.5 中学校 895 31.5		
30	①ごはん ②牛乳 ③高野豆腐のうま煮 ④かつおトロッケ	③鶏肉 ③高野豆腐 ③さつまあげ ④かつお	②牛乳 ④乳	③にんじん ③葉ねぎ	③きぬさや ③④たまねぎ ③しいたけ ③たけのこ ③④キャベツ ④しょうが	①米 ③④さとう	③油 ④なたね油	小学校 702 26.8 中学校 899 31.5	【31・木】 ドライカレーは、 ドッグパンにはさ んで食べてくださ い。	
31	①ドッグパン ②牛乳 ③麦入りスープ ④ドライカレー	③鶏肉 ④豚肉④牛肉 ④白いんげん豆 ④大豆	②牛乳	③④にんじん ③ほうれん草 ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ③キャベツ ③ごぼう ④にんにく ④しいたけ ④おからこんにやく	①パン ③麦 ③じゃがいも ④さとう	③④油	小学校 689 28.6 中学校 898 31.6		

# 給食だよ！ ～朝ごはんの大切さを考えよう～

なぜ大切？朝ごはん

朝ごはんを食べることは睡眠によるお休みモードから活動モードへ切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切です。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ

## 朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

### <栄養バランスがひと目でわかる献立>

★主食がごはんの場合	★主食がパンの場合
副菜A	副菜B
主菜A	主菜B
ごはん (主食)	パン (主食)
みそ汁 (汁物)	飲み物

主菜A(例) 卵焼き 温泉卵 焼き魚 納豆  
副菜A(例) 青菜のおひたし 果物

主菜B(例) 目玉焼き ベーコンエッグ  
副菜B(例) ハムステーキ 魚のムニエル  
野菜サラダ 果物