

5がつよていこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター



☆給食を食べる時の約束☆

- よくかんで食べましょう。
 - ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。
 - あわてず、ゆっくり食べましょう。
- ※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れずに、手で小さくちぎって食べます。

※給食センターで使用するウイナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。
 ※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。

日(曜)	
献立名	
エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)	
1群	1
2群	2
3群	3
4群	4
5群	5
6群	6
一口メモ	

5月5日は こどもの日

旧暦5月5日(ゴガツゴンチ)

「インガヌセック(男の節句)」ともいわれ、邪気悪霊(じゃきあくりょう)を払うために、菖蒲(ショウブ)を家の桁(ケタ)にさし、ガヤマキを作って仏壇や床の間に供えます。

ガヤマキとは、カシキ(赤飯)を茅(カヤ)と菖蒲(ショウブ)で巻いたものです。ガヤマキの他にらっきょうのしそ漬けなども食べられます。

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。

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。

※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」も食べられます。

1(金)	
⑥かしわもち	①
④かつおはらがわのかばやし	⑤ブロッコリーのしおこんぶあえ
②むぎごはん	③わかたけ
小	中
647	776
26.9	32.3
③とうふ	
④かつお かつおぶし	
①ぎゅうにゅう ③わかめ	
⑤しおこんぶ	
③にんじん こねぎ	
⑤ブロッコリー	
③こさんだけ たまねぎ えのきたけ	
②こめ むぎ ④でんぷん さとう	
⑥かしわもち	
④あぶら ⑤ごま	
5月5日は「こどもの日」。若竹汁は、わかめとたけのこの組み合わせから名前がつけました。今日は古参竹という種類を使っています。みなさんが、たけのこのようにすくすくと成長することを願っています。※かしわもちの葉は食べられません。	

日(曜)	
献立名	
エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)	
1群	1
2群	2
3群	3
4群	4
5群	5
6群	6
一口メモ	

4(月) みどりの日

「食しかんで!!」

こんだてひょうにこのマークがついている日は

- 「かむ力がひつようなこんだて」
- 「はのえいようになるこんだて」です。

いしきて たべてみましょう。

5(火) こどもの日

今年度は、毎月8日・18日・28日を「かみかみメニューの日」として、かみごたえのある献立が登場します。一口30回、よくかんでいただきます。

※月によっては、日にちの変更や回数に違いがあります。

6(水) 振替休日

ふりかえ きゅうじつ

7(木)	
④キャベツのいそマヨあえ	①
②むぎごはん	③ミートボールカレー
小	中
670	833
22.2	26.9
③ミートボール(ぎゅうにく・とりにく・ぶたにく) きんときまめ	
①ぎゅうにゅう	
③スキムミルク ④のり	
③④にんじん ③トマト	
③たまねぎ しめじ えだまめ ブルーン りんご ④キャベツ きゅうり だいこん	
②こめ むぎ ③じゃがいも	
③あぶら ④すりごま マヨネーズ	
豆が苦手!という人が多いようです。給食では、豆も目に見える形や見えない形でたくさん登場しています。いつものカレーにもペースト状の豆が入っています。少しずつ食べる量を増やして、元気な体をつくりましょう。	

8(金)	
④きびなごのにらダレ	①
⑤ピリからきゅうり	①
②ごはん	③よしのじる
小	中
638	794
29.6	36.5
③とりにく あつあげ	
①ぎゅうにゅう ④きびなご	
③にんじん ④にら	
③だいこん ごぼう ふかねぎ こんにやく ⑤きゅうり きくらげ	
②こめ ③じゃがいも ③④でんぷん ④⑤さとう	
③④あぶら ④⑤ごまあぶら ⑤ごま	
きびなごは本土沿岸から島鳥・熊毛・奄美の各沿岸まで広く分布し、春から夏にかけて産卵のために接近したものを水揚げします。骨も頭も丸ごと食べれば100gあたり510mgのカルシウムをとることができます。よ〜くかんで、残さずいただきます。	

日(曜)	11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)	
献立名	⑤りんごのタルト ① MILK ⑥きざみのり ④ひじきとナッツのサラダ ②けいはん ③スープ		⑤アセロラミルク ① MILK ④しまぶたのしょうがいため ②おぎごはん ③かきたまじる		④ごぼうサラダ ① MILK ②いもおちゃむしパン ③ミートソーススパゲティ		⑤ひんやりピーチ ① MILK ④パパイヤいため ②ごはん ③いゆんしる		⑤ごさかなアーモンド(中のみ) ① MILK ④いわしフライ ②ぎゅうちらしずし ③けんちんじる	
	エネルギー(kcal)	655	779	642	778	673	838	622	757	611
たんぱく質(g)	26.1	31.0	25.8	31.4	25.5	30.9	28.0	34.1	28.4	34.7
1群	②③とりく ②たまご		③たまご とうふ ④しまぶた		②たまご ③ぶたにく だいず		③しいら とうふ みそ ④しまぶた		②ぎゅうにく かまぼこ ③とうふ ④いわし	
	2群	①ぎゅうにゅう ④ひじき ⑥きざみのり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ②スキムミルク		①ぎゅうにゅう ④こんぶ		①ぎゅうにゅう 中のみ:⑤にぼし
3群	②こねぎ にんじん ④あかパプリカ		③こまつな こねぎ ③④にんじん ④ピーマン		③ピーマン トマト パセリ ③④にんじん		③④にんじん こねぎ		②③にんじん ②きぬさや ③こねぎ	
	4群	②しいたけ パパイア ④きゅうり キャベツ コーン		③だいこん えのきたけ しいたけ ③④たまねぎ ④ごぼう いとこんにやく		③たまねぎ マッシュルーム ④ごぼう きゅうり コーン レモンかじゅう		③だいこん えのきたけ キャベツ ④パパイア ⑤もも		②ごぼう ③たまねぎ だいこん しいたけ こんにやく
5群	②こめ ④さとう ⑤りんごのタルト		②こめ おぎ ③④でんぶん ④さとう ⑤アセロラミルク		②こめおぎ さつまいも ②④さとう ③スパゲティ		②こめ		②こめ さとう ③じゃがいも ④パンこ こむぎこ	
	6群	④アーモンド オリーブオイル		④あぶら		②あぶら ③マーガリン ④ごま マヨネーズ		④あぶら ごまあぶら		②ごま ③ごまあぶら ④あぶら ⑤中のみ:アーモンド
一口メモ	鶏飯は、笠利町赤木名が発祥といわれている郷土料理です。昔は鶏肉はごちそうだったので、1羽まるごと使った鶏飯は、とても豪華なものでなし料理だったといえます。給食では、毎月1回登場する予定です。		アセロラは今は旬で、5月12日は「アセロラの日」です。ブラジルで多く栽培されていて、日本では、沖縄県の「本部町」を中心に栽培されています。さくらんぼのような形をしている果物で、レモン汁の3.4倍のビタミンCが入っています。		今日は緑茶の粉を使ってお茶蒸しパンを作りました。鹿児島県には霧島や知覧など有名なお茶の産地がたくさんあり、2年連続、生産量全国1位になりました。お茶に含まれるカテキンは、ウイルスから体を守ってくれる働きがあります。		奄美ではパパイヤのことを「木瓜(もっか)」といいます。パパイヤには体を若々しく保つビタミンCや葉酸という栄養素が多く含まれます。ビタミンCはみかんの約1.4倍あります。		けんちん汁の名前の由来は、中国の精進料理の「けんちん」からの説と鎌倉にある「建長寺(けんちょうじ)」で作られた建長汁からの説があります。豆腐を落として崩してしまった小坊主さんのために和尚さんが作ったのが始まりといわれています。	

日(曜)	18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)	
献立名	⑤おちゃふりかけ ① MILK ④あおなのごまあえ ②ごはん ③さつましゅんかん		⑤いちごジャム ① MILK ④ホキのコーンマヨやき ②こめパン ③ミネストローネ		④カリカリじゃこソテー ① MILK ②すくねめ わかめごはん ③さんさいうどん		⑤あんぱんプリン ① MILK ④チンジャオロースー ②ごはん ③もずくたまごスープ		④いわししょうがに ① MILK ⑤しまりのおんじょ ②おぎごはん ③タイピーエン	
	エネルギー(kcal)	609	750	672	778	590	755	638	777	657
たんぱく質(g)	26.7	32.3	28.6	31.8	22.6	28.5	31.2	38.4	27.8	31.8
1群	③ぶたにく ちくわ あつあげ		③ベーコン ひよこめ ④ホキ		③とりく あぶらあげ さつまあげ		③とりく とうふ たまご ④ぎゅうにく		③ぶたにく ちくわ ④いわし	
	2群	①ぎゅうにゅう ③こんぶ		①ぎゅうにゅう ③こなチーズ		①ぎゅうにゅう ②わかめ ④しらすばし		①ぎゅうにゅう ③もずく		①ぎゅうにゅう
3群	③いんげん ③④にんじん ④ほうれんそう		③にんじん ブロッコリー トマト ③④パセリ		③④にんじん ④こまつな		③こまつな こねぎ ③④にんじん ④ピーマン		③にんじん なら	
	4群	③ごぼう たけのこ れんこん しいたけ こんにやく ④キャベツ		③④たまねぎ ④コーン		③だいこん しいたけ ふかねぎ わらび えのきたけ たけのこ ④キャベツ コーン		③たまねぎ ④たけのこ にんにくのみ		③たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ ③⑤もやし ⑤しまり きゅうり コーン
5群	②こめ ③じゃがいも ③④さとう		②パン ③さとう はちみつ マカロニ ⑤いちごジャム		②こめ ③うどん		②こめ ④さとう でんぶん ⑤あんぱんプリン		②こめ おぎ ③はるさめ ④⑤さとう	
	6群	④ごま ごまあぶら		③あぶら ④マヨネーズ		④ごまあぶら		④あぶら		③あぶら ごまあぶら ⑤ごま
一口メモ	さつましゅんかんは、煮しめ料理で鹿児島県の郷土料理です。古くから祝い膳やおもてなし料理として食べられています。ごぼうやれんこん、たけのこ、こんにやくなどかみごたえのある食材が入っています。よくかんで、旬の味をおいしくいただきます。		ホキとは、オーストラリア南部からニュージーランド近海の10~1000メートルに生息する深海魚で、体長1メートルくらいになる大きな白身の魚です。今日は、野菜と一緒にカツ焼きにしました。		うどんに入っているわらびは、春から初夏を代表する山菜の一つです。葉が開いていない若い芽を摘んで、あくを抜いてから食べます。旬の味を楽しんでいただきます。		もずくは奄美では「すのり」とも呼ばれます。沖縄が有名ですが、沖縄の養殖技術は奄美から伝えられたそうです。もずくは、食物せんいのフコイダンやアルギン酸など、様々な栄養素を含みます。		タイピーエンとは、明治後期、中国の福建省から熊本に伝わった具だくさんな中華風春雨スープです。また料理名には「燕(つばめ)」という漢字が使われていますが、つばめは幸福をもたらすと言われています。	

日(曜)	25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)	
献立名	④フルーツジュレ ① MILK ②おぎごはん ③ハヤシライス		⑤きざみのり ① MILK ④やきとりどん ②ごはん ③たちうおのつみれじる		④しまりのナムル ① MILK ②ごはん ③とうふのチリソースいため		④かつおとだいずのあげに ① MILK ②おぎごはん ③キャベツのみしる		⑤フルーツムース ① MILK ④ぶたみそ ②ごはん ③さつきおでん	
	エネルギー(kcal)	653	808	614	760	633	785	613	756	663
たんぱく質(g)	21.5	26.1	30.2	36.9	26.1	31.6	30.3	37.0	29.8	36.4
1群	③ぎゅうにく きんときまめ		③たちうおつみれ とうふ ④とりく		③しまぶた だいず とうふ		③とうふ みそ ④かつお だいず		③とりく さつまあげ ④ぶたにく つぶみそ	
	2群	①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ⑤きざみのり		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう ③こんぶ
3群	③にんじん トマトピューレ		③こまつな ③④にんじん		③④にんじん ④ほうれんそう		③にんじん こねぎ		③いんげん ③④にんじん ④なら	
	4群	③たまねぎ マッシュルーム えだまめ ④もも パイン みかん アセロラ		③だいこん キャベツ ④たまねぎ えだまめ		③たまねぎ たけのこ しめじ ふかねぎ えだまめ ④しまり コーン		③キャベツ もやし しめじ ほしだいこん		③だいこん たけのこ ていばんしゃ こんにやく ④ごぼう
5群	②こめ おぎ ④ゼリー ナタデココ		②こめ ③じゃがいも ④さとう みずあめ でんぶん		②こめ ③でんぶん ③④さとう		②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう でんぶん		②こめ ③じゃがいも ③④さとう ④くろざとう ⑤フルーツムース	
	6群	③あぶら		③ごまあぶら ④あぶら		③④ごまあぶら ④ごま		④あぶら ごま		④あぶら
一口メモ	元気でいるためにはいろいろな食べ物が必要です。骨や筋肉を作ったり、力を出したり、体をばい菌から守るバリアになったりします。苦手なものもまずは一口チャレンジしてみましょう。		焼き鳥丼は、鶏肉を野菜と一緒に炒め、甘いタレで煮込みました。ごはんは具ときざみのりをのせていただきます。汁気の多い具ごはんにのせるとかまずに食べてしまいがちです。しっかりと食べていただきます。		島うりは5月中旬から7月が旬で、奄美でよく食べられます。水分が多くビタミンCやカリウムなどが含まれています。今日は中華味のナムルにしました。きゅうりとは違う歯ごたえを楽しんでいただきます。		かつおは筋肉や骨が発達していて、止まるとしづんでしまうため泳ぎ続けます。酸素を体中に運ぶための鉄分を多く持っています。私たちに必要な栄養です。しっかりと食べていただきます。		さつきおでんに入っている、ていばんしゃとは「つわぶき」のことで、春にとれる山菜です。アクがあり、少し苦みがありますが、煮物や炒め物にするとおいしいです。島でもよく食べられています。みなさんは見つけられるかな？	