



5月 献立予定表

は島内産の食品です。
知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
献立名	熱中症を予防しよう! あつちゅうしゅう 小せ		端午の節句メニュー		憲法記念日
1・2群 体をつくるもとになる食品	①おきき早ねぞ 生活リズムを整えよう		①小さいチーズパン ②牛乳 ⑤みかん果汁 ③きくらげとベーコンの和風パスタ ④新玉ねぎのサラダ		①ごはん ②牛乳 ⑤かしわ餅 ③若竹汁 ④かつおごまだれかけ
3・4群 体の調子を整える食品	朝ごはんは必ず食べよう		②牛乳 ③鶏肉 ベーコン		②牛乳 ③かまぼこ 豆腐 ④かつお角切り
5・6群 エネルギーのもとになる食品	ごまめに水分補給しよう		③にんじん 玉ねぎ きくらげ パセリ ④キャベツ コーン ⑤みかん果汁		③にんじん 竹の子 大豆もやし ④きくらげ ⑤ニラ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	648kcal/27.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物		694kcal/32.8g 豆・いも類・海藻・卵・果物		①米 ③でんぶん ④油 砂糖 ごま ごま油 ⑤かしわ餅
献立名	振り替え休日	7	8	9	10
1・2群 体をつくるもとになる食品		①ハヤシライス (麦ごはん) ②牛乳 ③フルーツポンチ	①小さい米粉パン ②牛乳 ③鶏肉のトマトソース煮 ④かみかみいりコナツツ	①麦ごはん ②牛乳 ③けんちん汁 ④元氣くんのアーモンドみそがらめ	①ごはん ②牛乳 ③もずく卵スープ ④彩り野菜のチャプチェ
3・4群 体の調子を整える食品		①牛肉 チーズ ②牛乳	③にんじん 玉ねぎ とうがん 枝豆	③にんじん 玉ねぎ 大豆 油揚げ ④鶏肉(レバー) 赤みそ 煮みそ	②牛乳 ③ハム 卵 もずく 牛肉
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース ③パイン みかん 黄桃 りんご	①米粉入りパン ③油 じゃがいも 砂糖 でんぶん ④ごま アーモンド ピーナツ ⑤砂糖	①米 ③でんぶん ④ごま油 ④油 アーモンド 砂糖	①米 ③でんぶん ④ごま油 ④砂糖 春雨 ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品		689kcal/22.2g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	573kcal/29.3g 豆製品・魚・海藻・卵・果物	684kcal/31.0g 豆・魚・いも類・果物・海藻	651kcal/25.4g 豆・豆製品・いも類・魚・果物
献立名	13	14	15	16	17
1・2群 体をつくるもとになる食品	①麦ごはん ②牛乳 ⑤甘夏みかん ③ひじきの炒め煮 ④さばの味噌煮	①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④餅三絲	①小さいミルクパン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④ラザニア	①麦ごはん ②牛乳 ③豆まみそ汁 ④魚のねぎ塩焼き	①少なめゆかり麦ごはん ②牛乳 ③肉うどん ④スナックゴーヤ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん 竹の子 しいたけ グリンピース こんにやく ⑤甘夏みかん	②牛乳 ③豚肉(ミンチ) 厚揚げ 赤みそ 大豆	②牛乳 ③あさり ベーコン 牛乳 チーズ 牛肉 ④豚肉 大豆 チーズ	②牛乳 ③大豆 豆腐 油揚げ 豆乳 煮みそ ④ブロッコリー	②牛乳 ③牛肉 油揚げ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①米 ③油 じゃがいも 砂糖 ④砂糖 水あめ 米粉	③にんじん 玉ねぎ 竹の子 しいたけ グリンピース ④キャベツ きゅうり	③玉ねぎ にんじん パセリ ④玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	③人参 ぶなしめじ ニラ ④ニラ	③玉ねぎ にんじん しいたけ 煮ねぎ ④ゴーヤ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	729kcal/28.4g 豆・海藻・卵・いも類・果物	630kcal/23.1g 豆製品・魚・海藻・卵・果物	656kcal/33.0g 豆製品・海藻・卵・果物	630kcal/27.0g 卵・海藻・果物	654kcal/24.1g いも類・海藻・魚・卵・果物
献立名	20	21	22	23	24
1・2群 体をつくるもとになる食品	①麦ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④薬茶しらすふりかけ	①親子丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③パパイアの炒め物	①コッパパン ②牛乳 ④ぬるチーズ ③ポークビーンズ ④こんにやくサラダ	①麦ごはん ②牛乳 ③わかめスープ ④魚のチリソース	①ごはん ②牛乳 ③いりどり ④磯の香あえ
3・4群 体の調子を整える食品	②牛乳 ③鶏肉 厚揚げ ④しらす干し 卵	①鶏肉 さつま揚げ ②牛乳 ③ツナ(まぐろ)	②牛乳 ③豚肉 大豆 チーズ ④チーズ	②牛乳 ③わかめ ④タラ	②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ④海苔
5・6群 エネルギーのもとになる食品	③にんじん 玉ねぎ しいたけ きぬさや 糸こんにやく	③にんじん 玉ねぎ しいたけ 深ねぎ ④パパイア きくらげ 小松菜	③にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ トマト ④きゅうり キャベツ コーン サラダこんにやく	③にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ もやし ④深ねぎ	③れんこん ごぼう 竹の子 にんじん いんげん こんにやく ④キャベツ きゅうり
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	①米 ③油 じゃがいも 砂糖 ②でんぶん アーモンド ④ごま 砂糖	①米 ③砂糖 でんぶん ④油 ごま油	①コッパパン ③じゃがいも 油 ごま ④砂糖 マヨネーズ(卵不使用)	①米 ③春雨 ごま油 ④でんぶん 油 ごま油 砂糖	①米 ③里芋 砂糖 ④ごま 砂糖 ごま油
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	644kcal/27.8g 豆・海藻・果物	639kcal/30.7g 豆・豆製品・海藻・いも類・魚	591kcal/25.6g 豆製品・魚・卵・海藻・果物	608kcal/24.5g 豆・豆製品・卵・果物	618kcal/25.2g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物
献立名	27	28	29	30	31
1・2群 体をつくるもとになる食品	①ポークカレー (麦ごはん) ②牛乳 ③ひじきサラダ	①ごはん ②牛乳 ③きくらげのみそ汁 ④きびなこのニラだれかけ	①黒糖パン ②牛乳 ③担々麺 ④大豆もやしの中華あえ	①麦ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④ゴーヤチャンプルー	①麦ごはん ②牛乳 ③ごさん竹のうま煮 ④きくらげの高菜炒め
3・4群 体の調子を整える食品	①豚肉 チーズ ②牛乳 ③わかめ	②牛乳 ③油揚げ 煮みそ ④きびなご	②牛乳 ③豚肉	②牛乳 ③豚肉 油揚げ 煮みそ ④鶏肉 さつま揚げ 卵 かつお節	②牛乳 ③鶏肉 ④しらす干し
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①玉ねぎ にんじん グリンピース ③キャベツ きゅうり 黄ピーマン	③にんじん きくらげ もやし 白菜 小松菜 ④ニラ	③にんじん 玉ねぎ きくらげ 竹の子 もやし ④チンゲン菜 ④キャベツ きゅうり 大豆もやし	③にんじん 大根 ごぼう 大豆もやし 煮ねぎ 玉ねぎ こんにやく ④にんじん ゴーヤ	③にんじん ごさん竹 干大根 きぬさや こんにやく ④きくらげ
エネルギー/たんぱく質 過程でとってほしい食品	①米 ③油 じゃがいも 小麦粉 バター ④ごま 砂糖 オリーブオイル	①米 ③じゃがいも ④でんぶん 油 砂糖 ごま	①黒糖パン ③ごま油 ごま ラーメン ④ごま 砂糖	①米 ③油 じゃがいも ④ごま油	①米 ③じゃがいも 砂糖 ④ごま油 ごま
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	682kcal/22.5g 豆・豆製品・卵・果物	614kcal/23.7g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	579kcal/23.7g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・果物	625kcal/23.4g 豆・魚・海藻・果物	603kcal/22.2g 豆・豆製品・魚・海藻・果物

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

朝ごはんをしっかり食べると...



朝をゆめあきらめるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。



茶葉にビタミンCを含みます。歯が丈夫になり、口の乾燥を防ぎます。



運動リズムがよい、気持ちよく1日を始めるスタートです。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぶん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぶんは脳活動には必要で、吸収がゆるやかで、脳への栄養もより少なくありません。このブドウ糖ですが、脳だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、脳にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補ていかなければなりません。寝ている間も脳はエネルギーを消費するため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。





5月 給食カレンダー

ちゅうがっこう
(中学校)

端午の節句
メニュー

月	火	水	木	金
<p>みんなで楽しく「いただきます」!</p>  <p>おしゃべりに夢中になりすぎず、しっかり食べよう。 給食時間のお知らせや放送もよく聞こうね。</p>	<p>1 </p> <p>おきのえらぶの特産品・きくらげは、サトウキビの繊維などを菌床にして、育てられています。プリプリの菌ごたえを活かして、和風パスタを作ります。</p>	<p>2 </p> <p>5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長を祝って、竹の子を使った料理や子孫繁栄を願ってかしわ餅を食べる習慣があります。</p>	<p>3 </p> <p> 憲法記念日 5月3日</p>	
<p>6 振替休日</p>  <p>食事の前は、必ず手洗いうがいを!</p>	<p>7 </p> <p>ハヤシライスは、デミグラスソースや赤ワインなどを入れて煮込む料理です。西洋料理と</p>	<p>8 </p> <p>8のつく日はかみかみメニューです。田作り煮干しや大豆をオープンでカリッと焼いて、甘辛ダレを絡めています。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>9 </p> <p>けんちん汁は鎌倉にある建長寺で生まれた料理です。「建長寺汁」がだんだんまつて伝わり、「けんちん汁」という名前になったそうです。</p>	<p>10 </p> <p>チャプチェは、韓国の料理で、春雨を甘辛く炒めたヘルシー料理です。人参やピーマン、竹の子を入れて、彩り良く仕上げています。</p>
<p>13 </p>	<p>14 </p>	<p>15 </p>	<p>16 </p>	<p>17 </p>
<p>ひじきは、鉄分を多く含むので、成長期のみなさんにすんで食べて欲しい食品です。赤みの肉、魚や小松菜、ほうれん草も鉄分豊富です。</p>	<p>家常豆腐は、マーボー豆腐の代わりに厚揚げを入れた料理です。伴三絲の「絲」は中国語で「千切り」のことを言います。</p>	<p>昨年、新メニューとして登場したラザニア! 手作りのミートソースとラビオリ、チーズと重ねて、オープンでこんがり焼き上げる、イタリアの料理です。</p>	<p>8のつく日は「いい歯(8)の日」として、かみかみメニューを実施します。魚の五色揚げには、さつまいもやローズト大豆などが入っています。</p>	<p> 給食の日</p> <p>給食のうどんは、麺の量を少なくして、その分の野菜を多く入れています。主食としてではなく、主菜としての役割があります。</p>
<p>20 </p>	<p>21 </p>	<p>22 </p>	<p>23 </p>	<p>24 </p>
<p>副食は、しらす干しと知名町の特産品「桑茶」を使ったふりかけを作ります。しらすは、とても小さい魚ですが、カルシウムが多く含まれています。</p>	<p>親子丼は、親(=鶏)と子(=卵)を使う料理です。人間は命をいただいて、自分の命に繋いでいます。命に感謝していただきましょう。</p>	<p>パンはひと口大にちぎって食べるのがマナーです。手は石けんできれいに洗いましたか? 食事の前は、必ず手洗いうがいをしましょう。</p>	<p>わかめには身体の成長を助ける、ヨウ素とカルシウムが含まれています。成長期のみなさんには、ぜひ積極的に摂ってもらいたいです。</p>	<p>磯の香あえは、海苔を入れた和え物です。海藻は、ミネラルやビタミン、食物繊維などの栄養素が豊富なので積極的に取ってほしい食品です。</p>
<p>27 </p>	<p>28 </p>	<p>29 </p>	<p>30 </p>	<p>31 </p>
<p>給食センターのカレーは、バターと小麦粉を炒めた手作りのルーです。今日は、豚肉を入れた、ポークカレーです。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>8のつく日はかみかみメニューです。きびなごは、頭からしっぽまで食べることができる魚です。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>担々麺には、「担々」という漢字が使われます。これは、昔、天秤棒を担いで、売り歩いていたことが名前の由来となったそうです。</p>	<p>ゴーヤの美味しい季節になりました! 地元のゴーヤ 15kg を使って、チャンプルーにします。緑色が鮮やかなゴーヤは、栄養もたっぷりです!</p>	<p>こさん竹は沖永良部島にも生えている細い竹の子で、今まさに旬を迎えています。こさん竹は、アクやえぐみが少ないのが特徴です。</p>