



5月 こんだてよていひょう

___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
こんだてめい	1 ①ハヤシライス (^{マヨネーズ} マヨネーズ) ②牛乳 ③ベリーベリーフルーツポンチ	2 ①ごはん ②牛乳 ⑤かしわ餅 ③茗荷汁 ④かつおのごまだれかけ	3 けんぽう きんぴ 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぎゅうにゅく チーズ ②ぎゅうにゅく	②ぎゅうにゅく ③わかめ かまぼこ とうふ ④かつお			
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ③みかん バイナップル もも	③たけのこ にんじん もやし はねど ④ニラ			
5・6群 エネルギーのものになる食品	①こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎ さとう ③ストロベリーゼリー ブルーベリーゼリー	①こめ ④ねりごま ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ⑤かしわもち			
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	675kcal/22.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	692kcal/22.8g 豆・卵・果物			
こんだてめい	8 ①牛丼 (^{マヨネーズ} マヨネーズ) ②牛乳 ③切り干し大根のごま炒め	9 ①ごはん ②牛乳 ③もずくスープ ④彩り野菜のチャプチェ	10 ①ナン&キーマカレー ②牛乳 ③ひよこ豆のスープ ④ムース	11 ①ごはん ②牛乳 ③韓国風肉じゃが ④鶏の唐揚げ	12 ①ごはん ②牛乳 ⑤ミニトマト ③ごさん竹のみぞ汗 ④魚のレモン醤油かけ
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぎゅうにゅく あぶらあげ ②ぎゅうにゅく ③まぐろあぶらづけ	②ぎゅうにゅく ③もずく たまご ハム ④ぎゅうにゅく	①ぶたにく ②だいず チーズ ②ぎゅうにゅく ③ひよこ豆の ベーコン ウィンナー ④ムース(ぎゅうにゅく)	②ぎゅうにゅく ③ぶたにく ちくわ ④のり	②ぎゅうにゅく ③あぶらあげ むぎみそ とうふ ④さば
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう ほししいたけ はねど ③きりぼしだいこん にんじん こまつな	③にんじん たまねぎ ほししいたけ はねど ④にんじん たけのこ ピーマン	①にんじん たまねぎ セロリ トマト ブルーベリーマン ③パセリ にんじん ごぼう	③にんじん たまねぎ しめじ ニラ ④キャベツ きゅうり にんじん だいこんつぼづけ	③たけのこ にんじん はねど ④レモンかじゅう ⑤ミニトマト
5・6群 エネルギーのものになる食品	①こめ むぎ あぶら さとう ③ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③でんぶん ごまあぶら ④ごま さとう ごまあぶら はるさめ	①こむぎ さ あぶら ③じゃがいも ④ムース(なまクリーム れんにゅく)	③じゃがいも さとう ごまあぶら ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん あぶら マーガリン(乳不使用)
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	649kcal/28.1g 豆・海藻・いも類・卵・果物	618kcal/25.0g 豆・豆製品・魚・いも類・果物	612kcal/26.5g 魚・海藻・卵・果物	601kcal/21.9g 豆・豆製品・卵・果物	698kcal/28.0g 海藻・卵・果物
こんだてめい	15 ①ごはん ②牛乳 ⑤アセロラゼリー ③豚汁 ④横濱ハンバーグ	16 ①ごはん ②牛乳 ③家畜豆腐 ④大豆もやしの中華和え	17 ①小さい米粉パン ②牛乳 ③豆乳スープ ④ラザニア	18 ①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのみぞ汗 ④きびごこのころだれかけ	19 ①ごはん ②牛乳 ③麻月おでん ④煎茶しらすぶりかけ
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅく ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ④とりにく ひじき	②ぎゅうにゅく ③あつあげ ぶたにく むぎみそ あかみそ だいず	②ぎゅうにゅく ③ベーコン ④とりにゅく しらなまめ ④ラビオリ(ぶたにく ⑤とり にく) ぎゅうにゅく ぶたにく だいず チーズ	②ぎゅうにゅく ③とうふ あぶらあげ むぎみそ きびごこ	②ぎゅうにゅく ③とりにく ちくわ こんぶ がんもどき うずらたまご ④しらばし わかめ かつおぶし
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん こんにやく ごぼう もやし はねど ④たまねぎ ごぼう にんじん ⑤アセロラゼリー	③にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース ④だいずもやし キャベツ きゅうり にんじん きくらげ	③パセリ にんじん たまねぎ コーン しめじ ④ラビオリ(たまねぎ) トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム ブルーベリー グリンピース	③かぼちゃ にんじん えのきたけ はねど ④ニラ	③たけのこ アスパラガス こんにやく にんじん ④わかち
5・6群 エネルギーのものになる食品	①こめ ③じゃがいも あぶら ④パンこ みずあめ あぶら	①こめ ③ごまあぶら さとう でんぶん ④ごま さとう ごまあぶら	①ミルクパン ③オリーブオイル こめ じゃがいも ④こむぎこ パンこ	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ごま あぶら ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも さとう ④アーモンド ごま さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	654kcal/23.6g 魚・卵	624kcal/24.0g 魚・海藻・いも類・卵・果物	607kcal/29.8g 魚・海藻・卵・果物	632kcal/25.4g 海藻・卵・果物	638kcal/29.3g 緑黄色野菜・果物
こんだてめい	22 ①ポークカレー (^{マヨネーズ} マヨネーズ) ②牛乳 ③ひじきサラダ	23 ①コーンピラフ ②牛乳 ③マセドアンズスープ ④手作りアーモンドマフィン	24 ①小さい米粉パン ②牛乳 ⑤いちごジャム ③きくらげの和風パスタ ④新玉ねぎのサラダ	25 ①わかめごはん ②牛乳 ③高野豆腐のゆり煮 ④スナックゴーヤ	26 ①ごはん ②牛乳 ⑤ひじきのり ③けんちん汁 ④魚のみそマヨ焼き・添え野菜
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅく ③ひじき	①とりにく ②ぎゅうにゅく ③ウィンナー ④とりにゅく	②ぎゅうにゅく ③とりにく ベーコン	①わかめ ②ぎゅうにゅく ③とりにく こやどらふ	②ぎゅうにゅく ③とりにく あぶらあげ ④アジ こめみそ わかめ ⑤のり ひじき
3・4群 体の調子を整える食品	①にんじん たまねぎ グリンピース りんごかじゅう ③キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	①にんじん コーン いんげん ③しめじ にんじん たまねぎ パセリ	③きくらげ にんじん たまねぎ パセリ ④たまねぎ キャベツ にんじん コーン	③にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	③にんじん ほししいたけ はねど こんにやく ごぼう ④ふかぬぎ きゅうり にんじん コーン
5・6群 エネルギーのものになる食品	①こめ むぎ じゃがいも あぶら パター こむぎ ③ごま オリーブオイル さとう	①こめ マーガリン(乳不使用) ③じゃがいも ④こめこ アーモンド こくとう あぶら	①こめこ ③スパゲティ ④ごま ごまあぶら さとう ⑤いちごジャム	①こめ むぎ ③あぶら ④ごま あぶら さとう こめこ	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら ④マヨネーズ(卵不使用) さとう ⑤みずあめ さとう
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・魚・卵・果物	685kcal/25.7g 豆・魚・海藻・卵・果物	631kcal/23.9g 豆・豆製品・魚・海藻・いも類・卵	640kcal/24.0g 豆・魚・いも類・卵・果物	619kcal/30.4g 卵・果物
こんだてめい	29 ①ピピンパ (^{マヨネーズ} マヨネーズ) ②牛乳 ④フローズン餃子 ③チンゲン菜とあさりのスープ	30 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の湯煮 ④竹の子の野菜炒め	31 ①コッパパン ②牛乳 ⑤ぬるチーズ ③チキンピーズ ④こんにやくサラダ	<p>～食物アレルギーに関するお知らせ～</p> <p>学校給食では、十分な栄養素を摂取するために、食品を幅広く使用しています。</p> <p>特定原材料8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・クルミ)の他、特定原材料に準ずる20品目(アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン)も使用します。</p> <p>学校における新規の発症を未然に防ぐために、ご家庭でも様々な食体験をしていただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。</p>	
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぎゅうにゅく たまご ②ぎゅうにゅく ③あさり ベーコン とうふ	②ぎゅうにゅく ③だいず ひじき さつまあげ ④とりにく ⑤しらばし	②ぎゅうにゅく ③とりにく だいず ⑤チーズ		
3・4群 体の調子を整える食品	①もやし ぜんまい こまつな にんじん ③チンゲン菜に にんじん たまねぎ ④もも	③にんじん ほししいたけ こんにやく いんげん ④にんじん たけのこ きくらげ たかなづけ	③にんじん たまねぎ グリンピース しめじ ④キャベツ コーン きゅうり にんじん サラダこんにやく		
5・6群 エネルギーのものになる食品	①こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう ③ごまあぶら	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう ごま ごまあぶら	①コッパパン ③じゃがいも でんぶん マーガリン(乳不使用) さとう ④さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま あぶら		
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	638kcal/25.3g 豆・魚・海藻・いも類	615kcal/22.1g 卵・果物	631kcal/23.9g 魚・海藻・卵・果物		

★食物資源の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5～10月の間、250mlになります。

「たんごの節句」と「かしわもち」

ちまき

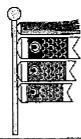
中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、節でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという拍でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯

その名が「尚武(武芸にいそむ)」に通じる、薬草のしょうぶの葉をお風呂に入れて健康を願います。



5月 給食レンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
<p>1 ベービーブルーボンゴ</p> <p>ハヤシライス</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。西洋料理と思われがちですが、実は、日本で生まれた料理です。</p>	<p>2 かわおのこ餅</p> <p>かわお餅</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、かわお餅を食べる習慣があります。</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p>
<p>8 切り干し大根のゴボウ</p> <p>ゴボウ汁</p> <p>切り干し大根は、大根を切って、天日にさらし、乾燥させています。日光を浴びて、うま味をギュッと凝縮して噛むほどにうま味を感じられます。</p>	<p>9 新鮮野菜のチヂミ</p> <p>チヂミ</p> <p>チヂミは、朝鮮半島の伝統的な料理で、お祝いの席でも食べられます。さつまいものでんぷんから作られた春雨を使うのが特徴です。</p>	<p>10 ケーマカレー</p> <p>ナン</p> <p>ケーマカレーは、小さく切った野菜やひき肉を炒めて作ります。今日は、豚ひき肉を炒めて、隠し味にブルーベリーや粉チーズを入れています。</p>	<p>11 磯の香あえ</p> <p>韓国風肉じが</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、積極的に摂って欲しい食品です。</p>	<p>12 魚のレモン醤油汁</p> <p>ごはん</p> <p>ごはんは、細長い形をした竹の子で、アクやえぐみが少ないのが特徴です。シャキシャキとした食感が、炒め物、みそ汁、煮物に合います。</p>
<p>15 不健康ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>麦みそは、フローラル食工場のみなさんが加工した麦みそです。煮干しだしや野菜のうまみも相まって、優しい味のみそ汁が出来上がります。</p>	<p>16 大豆まいたち中華和え</p> <p>大豆豆腐</p> <p>家常豆腐は、マーボー豆腐の豆腐の代わりに厚揚げを入れた料理です。中華あえは、炒ったごまやごま油で香りよく仕上げています。</p>	<p>17 ラザニア</p> <p>豆乳スープ</p> <p>ラザニアに初挑戦します！手作りのミートソースとラビオリ、チーズと重ねて、オーブンでこんがり焼き上げる、イタリアの料理です。お楽しみに♪</p>	<p>18 きんぴらのニラ炒め</p> <p>みそ汁</p> <p>8のつく日はかみかみメニューです。きびなごは、頭からしっぽまで骨も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>19 魚の味噌汁</p> <p>毎月たん</p> <p>魚の日 おでんは冬に食べる人が多いですが、「毎月（五月）おでん」は竹の子やアスパラガスが入った今が旬のおでんです。</p>
<p>22 ひじきやが</p> <p>ポークカレー</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>23 手羽先とマヨ</p> <p>マヨソース</p> <p>ピラフは、炒めた具と米と一緒に炊き込んだ料理です。コーンや豚ひき肉をオリーブオイルでよく炒めてから、炊き込んでいます。</p>	<p>24 新鮮なきくらげ</p> <p>さくら餅</p> <p>島内のきくらげは、肉厚で歯ごたえがあり、スープや炒め物、和え物にしてもおいしいきのこの仲間です。今日は、きくらげが主役のピラフを作ります。</p>	<p>25 スタックゴーヤ</p> <p>高野豆腐の炒め物</p> <p>ゴーヤのおいしい季節になりました！地元のゴーヤ24kgを使って、スタックゴーヤを作ります。緑色が鮮やかなゴーヤは、栄養もたっぷりです。</p>	<p>26 魚のみそマヨ焼き</p> <p>みそ汁</p> <p>魚のみそマヨ焼きは、「みそ」と「マヨネーズ」の意外な組み合わせですが、コクのある料理に仕上がります。魚に漬け込んで焼いています。</p>
<p>29 ビビンバ</p> <p>みそ汁</p> <p>ビビンバは、韓国の代表的な料理です。ごはんの上に具をのせて、よく混ぜていただきます。あさりには貧血を予防する鉄分を多く含んでいます。</p>	<p>30 竹の子の豆乳炒め</p> <p>大豆の炒め物</p> <p>ひじきは、鉄分を多く含むもので、成長期のみなさんに選んで食べて欲しい食品です。副食は、竹の子と高菜を炒めたごはんがすすむ味付けです。</p>	<p>31 手羽先とマヨ</p> <p>ポークカレー</p> <p>パンは一口大にちぎって食べるのがマナーです。手は洗ってきれいに洗いましたか？食事の前は、必ず手洗いがいしましょう。</p>	<p>今日の知産知消 (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴーヤ ・にんじん ・キャベツ ・きくらげ ・もやし ・葉ねぎ ・桑茶 ・麦みそ <p>あなたの育てた野菜を給食に出してみませんか？ 給食センターTEL84-3169</p>	