



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	2 ①ドライカレー (爰ごはん) ②牛乳 ③ココロスープ	3 <small>けんぽう きねん ひ</small> 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 ①ごはん ②牛乳 ⑤かしわ餅 ③碧汗 ④かつおのごまだれかけ
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぶたにく だいず チーズ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー				②ぎゅうにゅう 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 セロリー トマト ブルーベリー ③パセリ にんじん たまねぎ えだまめ				③たけのこ にんじん もやし はねぎ ④ニラ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ あぶら ③じゃがいも オリーブオイル				①こめ ④わりごま 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	856kcal/25.2g 魚・海藻・卵・果物				707kcal/32.7g 卵・果物
こんだてめい	9 ①ゆかり爰ごはん ②牛乳 ③いり籾 ④煮し枝豆	10 ①ごはん ②牛乳 ⑤くろしおふりかけ ③けんちん汁 ④魚のみそマヨ焼き	11 ①米粉ミルクパン ②牛乳 ③ミートボールと大豆のトマト煮 ④パパイヤソテー	12 ①ごはん ②牛乳 ③ひじきの炒め煮 ④おしんこ和え	13 ①コーンピラフ ②牛乳 ③ジャーマンスープ ④鶏肉とシパのオーロラソース
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③とりくに さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③とりくに あぶらあげ ④アジ こめみそ ⑤ふりかけ(かつお たまご のり)	②ぎゅうにゅう ③ミートボール(とりくに ぶたにく) だいず チーズ ④まぐろあぶらづけ	②ぎゅうにゅう ③ひじき さつまあげ とりくに あつあげ	①とりくに ②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とりくに とりレバー むぎみそ
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん ごぼう れんこん きぬさや こんにゃく ④えだまめ	③にんじん ほししいたけ はねぎ こんにゃく ごぼう ④ふかぬぎ	③にんじん たまねぎ しめじ トマト グリーンピース ④パパイア にんじん まくらげ こまつな	③にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく グリンピース ④キャベツ きゅうり にんじん だいこんつぼづけ	①コーン にんじん いんげん ③パセリ にんじん たまねぎ しめじ ④えだまめ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら	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ふりかけ(ごま あられ)	①こめ ③じゃがいも ごまあぶら あぶら ④ごまあぶら	③じゃがいも さとう あぶら ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ マーガリン(卵不使用) ③じゃがいも ④あぶら さとう でんぶん
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	825kcal/26.3g 豆製品・海藻・卵・果物	819kcal/30.4g 豆・卵・果物	835kcal/27.8g 海藻・卵・果物	815kcal/22.1g 魚・卵・果物	863kcal/29.8g 豆・魚・海藻・卵・果物
こんだてめい	16 ①ポークカレー (爰ごはん) ②牛乳 ③アセロラポンチ	17 ①爰ごはん ②牛乳 ③もずく卵スープ ④回鍋肉	18 ①小さい黒糖パン ②牛乳 ③みかん果汁 ④餅干大入れの焼きそば ④かみかみいりコナツツ	19 ①ごはん ②牛乳 ③餅月おでん ④きくらげの高菜炒め	20 ①ごはん ②牛乳 ③新玉ねぎのみそ汁 ④魚と大豆の揚げ煮
1・2群 体をつくるものになる食品	①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③もずく たまご ハム ④ぶたにく だいずミート	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ あおりの ④たづくりほししいたけ だいず ④しらすまし	②ぎゅうにゅう ③とりくに ちくわ こんぶ がんとどき うずらたまご ④しらすまし	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ ④たら だいず
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みかん パインアップル あまなつみかん	③にんじん たまねぎ きくらげ ④キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ たけのこ	③ほししいたけ キャベツ にんじん たまねぎ もやし ⑤みかんかじゅう	③たけのこ つわがき こんにゃく きぬさや にんじん ④きくらげ にんじん たかなづけ	③たまねぎ にんじん しめじ はねぎ ④えだまめ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら パター こむぎ ④アセロラゼリー	①こめ むぎ ③でんぶん ごまあぶら ④あぶら ごま	①ことうパン ③あぶら ちゅうかめん ④ごま アーモンド ビーナツ さとう	①こめ ③じゃがいも ④ごまあぶら ごま さとう	①こめ ③じゃがいも ④さとう ごま あぶら でんぶん みずあめ
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	887kcal/19.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵	827kcal/27.5g 魚・いも類・果物	890kcal/29.7g いも類・卵	849kcal/28.5g 豆・果物	883kcal/27.1g 海藻・卵・果物
こんだてめい	23 ①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④パンサンデー	24 ①爰ごはん ②牛乳 ③だちうおのつみれ汁 ④きんぴられんこん	25 ①米粉ミルクパン ②牛乳 ③シチュー ④こんにゃくサラダ	26 ①ごはん ②牛乳 ③こさん竹のみそ汁 ④きびなごのころだれかけ	27 ①ピピンパ (爰ごはん) ②牛乳 ④フローズン桃 ③チンゲン菜とあさりのスープ
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ ぶたにく むぎみそ あかみそ だいず ④くわわかめ	②ぎゅうにゅう ③つみれ(たちうお) とうふ ④むぎみそ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とりくに ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④むぎみそ ④きびなご	①ぎゅうにゅう たまご ②ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン とうふ
3・4群 体の調子を整える食品	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キャベツ きゅうり にんじん	③にんじん しめじ はねぎ ④にんじん こんにゃく きくらげ れんこん いんげん	①くわわかめ ③にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ ④キャベツ コーン きゅうり にんじん サラダこんにゃく	③こさんだけに にんじん だいこん えのきたけ はねぎ ④ニラ	①もやし ぜんまい こまつな にんじん ③チンゲンさい にんじん たまねぎ ④もも
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③ごまあぶら さとう でんぶん ④はるさめ ごま さとう ごまあぶら	①こめ むぎ ③つみれ(こむぎ) でんぶん ④じゃがいも ⑤ごまあぶら さとう ごま	①くわわかめ ③にんじん ④さとう ごま こむぎ パター あぶら ④さとう ごま ④オリーブオイル	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 むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう ③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	847kcal/23.1g 魚・いも類・卵・果物	821kcal/23.1g 海藻・卵・果物	831kcal/23.9g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物	840kcal/24.0g 豆・海藻・卵・果物	838kcal/25.3g 豆・魚・いも類・海藻
こんだてめい	30 ①爰ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④ゴーヤチャンプルー	31 ①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④豚みそ			
1・2群 体をつくるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ④とりくに さつまあげ たまご かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③とりくに あつあげ ④ぶたにく ⑤むぎみそ			
3・4群 体の調子を整える食品	③にんじん だいこん こんにゃく ごぼう だいずもやし はねぎ ④ゴーヤ にんじん たまねぎ	③にんじん たまねぎ ほししいたけ いとこんにゃく きぬさや ④きくらげ ニラ ごぼう			
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ④ごまあぶら	①こめ ③じゃがいも あぶら さとう でんぶん ④あぶら さとう			
エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	844kcal/29.2g 豆・海藻・果物	873kcal/26.7g 魚・海藻・卵・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。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、笹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宿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(武芸にせいしむ)」に通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。



5月 給食カレンダー

(中学校)



月	火	水	木	金
<p>2 ドライカレー</p> <p>ドライカレーは、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>3 けんぽう きねんび 憲法記念日</p>	<p>4 みどりのひ</p>	<p>5 こどものひ</p>	<p>6 端午の節句</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かわ餅を食べる習慣があります。</p>
<p>9 蒸し大豆</p> <p>地元でとれた枝豆に塩をまぶして、蒸しています。先週から収穫が始まったばかりの、今が旬の食材です。食べた後の房は、袋に入れましょう。</p>	<p>10 魚のみそマヨ焼き</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>11 パパイヤー</p> <p>パンは一口大にちぎって食べるのがマナーです。手は石けんできれいに洗いましたか？食事の前は必ず手洗いがいをしましょう。</p>	<p>12 お新香和え</p> <p>ひじきは、鉄分を多く含むので、成長期のみなさんに進んで食べて欲しい食品です。「お新香」とは、お漬物のことです。</p>	<p>13 鶏肉とピーのオロオロス</p> <p>ピラフは、炒めた具と米を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>16 アロパソ</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。副食は、ヨーグルト風味のミルク寒天を果物と和えました。</p>	<p>17 回金筒肉</p> <p>回鍋肉は、豚肉を鍋で一旦茹でたあと、その鍋を使って再び炒めます。鍋を使いまわして炒めることから、この漢字があてられたそうです。</p>	<p>18 豆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>19 おでんは冬に食べることが多いですが、「皷月(五月)おでん」は竹の子やつわぶぎが入った今が旬のおでんです。</p>	<p>20 小麦みそは、フローラル食工場のみなさんが加工した小麦みそです。煮干しだしや野菜のうまみも相まって、優しい味の小麦みそ汁が出来上がります。</p>
<p>23 パンサー</p> <p>ワンタン豆腐は、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。伴三絲の「絲」は中国語で「干切り」のことを言います。</p>	<p>24 んこんのきんぴらは、薄スライスしたれんこんをサッと炒めて作ります。れんこんのシャキシャキとした歯ごたえがいいですね。</p>	<p>25 菜茶</p> <p>知名町の特産品「菜茶」を使った、菜茶ミルクパンの登場です。袋を開けた瞬間にふわっと菜茶の良い香りがしますよ。</p>	<p>26 こさん竹は、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。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。</p>	<p>27 ピンバ</p> <p>ピンバは、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 ゴーヤの季節になりました！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>31 島内のきくらげは、肉厚で歯ごたえがあり、スープや炒め物の和え物にしてもおいしいきのこの仲間です。今日は、豚肉と炒めて、豚みそを作りました。</p>	<p>給食が始まって1か月が経ちました。食事のマナーはきちんと守れていますか？一人ひとりがマナーを守ると、周りのみんなも気持ちよく、給食時間を過ごすことができます。みんなで楽しい給食時間にしましょう。</p>		

今月の知産知消
(地産地消)

- ・ 枝豆
- ・ きくらげ
- ・ もやし
- ・ パパイア (無償提供)
- ・ 菜茶
- ・ 小麦みそ