



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（中学校）

	月	火	水	木	金	
献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭にとってほしい食品					1 ①ごはん ②牛乳 ⑤かしわ餅 ③若竹汁 ④かつおのごまだれかけ ②牛乳 ③わかめ かまぼこ ④かつお ⑤小豆 ③竹の子 人參 もやし 葉ねぎ ④ニラ ①米 ④練りごま 砂糖 ごま油 でんぶん ⑤もち米 砂糖 826kcal/38.9g 豆・豆製品・いも類・卵・果物	
	4	5	6	7	8	
	献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭にとってほしい食品	みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	①ナン&ドライカレー ②牛乳 ③ココロスープ ④ヨーグルト ①豚肉 大豆 おから チーズ ②牛乳 ③ベーコン ひよこ豆 ウィナー ④ヨーグルト ①人參 玉ねぎ セロリー トマト ブルーン ピーマン ③人參 ごぼう パセリ ①ナン 油 ③じゃがいも 808kcal/36.3g 魚・海藻・卵・果物	①親子丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③切干大根のごま炒め ①鶏肉 卵 さつまいも ②牛乳 ③かつお油漬け ①玉ねぎ 人參 干し椎茸 葉ねぎ ③干し大根 人參 小松菜 ①米 麦 砂糖 でんぶん ③ごま ごま油 砂糖 油 807kcal/35.8g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物
	11	12	13	14	15	
献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭にとってほしい食品	①ハヤシライス (麦ごはん) ②牛乳 ③パプリカのマリネ ①牛肉 チーズ ②牛乳 ③ひじき ①人參 マッシュルーム 玉ねぎ セロリー グリンピース ③赤パプリカ 黄色パプリカ キャベツ きゅうり ①米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 油 ④オリーブオイル 砂糖 824kcal/27.6g 豆・豆製品・魚・卵・果物	①ごはん ②牛乳 ③ムジのみそ汁 ④まぐろと大豆の揚げ煮 ②牛乳 ③豆腐 油揚げ 葉みそ ④まぐろ 大豆 ③ムジ 人參 大根 しめじ 葉ねぎ ④枝豆 ①米 ③じゃがいも ④砂糖 油 はちみつ ごま でんぶん 832kcal/37.3g 海藻・卵・果物	①パン ②牛乳 ⑤いちごジャム ③ソース焼きそば ④大豆もやしのナムル ②牛乳 ③豚肉 青のり かまぼこ ③人參 玉ねぎ 干し大根 もやし キャベツ ④大豆もやし キャベツ きゅうり ⑤くらげ 人參 ①パン ③中華麺 油 ④ごま ごま油 砂糖 ⑤いちごジャム 847kcal/34.0g 豆・豆製品・いも類・卵・果物	①コーンピラフ ②牛乳 ③ラビオリのトマトスープ ④かつおのカップ焼き ①豚肉 ②牛乳 ③ラビオリ(豚肉 鶏 肉) ベーコン ④卵 かつお油漬け ①コーン 人參 枝豆 ③トマト ラビオリ (玉ねぎ) 人參 玉ねぎ エリンギ パセリ ④玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄色パプリカ ①米 麦 マーガリン(乳不使用) ③ラビオリ(小麦粉) ④じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) 846kcal/35.5g 豆・豆製品・海藻・果物	①少なめごはん ②牛乳 ③麻月おでん ④豚みそ ⑤甘夏(1/6コ) ②牛乳 ③鶏肉 うずら卵 竹輪 昆布 がんもどき ④豚肉 葉みそ ③ムジ 竹の子 人參 こんにやく きぬさや ④ヒレ ごぼう ⑤甘夏 ①米 ③じゃがいも 砂糖 ④砂糖 油 808kcal/37.1g 豆	
18	19	20	21	22		
献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭にとってほしい食品	①ごはん ②牛乳 ⑤ふりかけ ③こさん竹のみそ汁 ④きんぴられんこん ②牛乳 ③葉みそ 油揚げ ④豚肉 ⑤ふりかけ(かつお 卵 のり) ③竹の子 人參 えのき茸 大根 葉ねぎ ④れんこん 人參 こんにやく いんげん ⑤くらげ ①米 ③じゃがいも ④ごま 砂糖 ごま油 ⑤ふりかけ(ごま あられ) 736kcal/27.4g 豆・果物	①ごはん ②牛乳 ③豆腐の卵とじ ④ちくわの桑茶揚げ ②牛乳 ③鶏肉 豆腐 卵 ④竹輪 ③人參 玉ねぎ ⑤くらげ もやし キャベツ 小松菜 ④葉みそ ①米 ③油 ④ごま 小麦粉 油 821kcal/36.4g 豆・海藻・いも類・果物	①米粉パン ②牛乳 ③レーズンクリーム ④ミートボールのシチュー ⑤パパイアソテー ②牛乳 ③ミートボール(豚肉 鶏肉) 鶏肉 牛乳 ④まぐろ油漬け ③ミートボール(玉ねぎ) 人參 玉ねぎ セロリー パセリ ④パパイア エリンギ アスパラガス ①パン ③じゃがいも 小麦粉 バター 油 ④油 ごま油 ⑤レーズンクリーム 780kcal/29.7g 豆・豆製品・海藻・卵・果物	①鮭青菜ごはん ②牛乳 ③豚汁 ④やきむち ①鮭フレーク わかめ ②牛乳 ③豚肉 油揚げ 葉みそ おから ③ごぼう 人參 大根 葉ねぎ 大豆もやし こんにやく ①米 麦 ③じゃがいも 油 ④小麦粉 黒糖 741kcal/26.8g 豆・卵・果物	①ごはん ②牛乳 ⑤みかん果汁 ③大豆の磯煮 ④おしんこ和え ②牛乳 ③大豆 鶏肉 ひじき さつまいも ③人參 干し椎茸 こんにやく グリンピース ④大根つぼ漬け きゅうり 人參 ⑤みかん果汁 ①米 ③じゃがいも 油 ④砂糖 ごま ごま油 802kcal/28.6g 豆製品・卵	
25	26	27	28	29		
献立名 1・2群 体をつくるもとになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 家庭にとってほしい食品	①ピピンパ (麦ごはん) 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牛肉 卵 ②牛乳 ③あさり ベーコン 豆腐 ①大豆もやし ぜんまい 小松菜 人參 ③チンゲン菜 人參 玉ねぎ ④桃 ①米 麦 油 ごま ごま油 砂糖 ③ごま油 764kcal/30.5g 豆・魚・海藻・いも類	①ごはん ②牛乳 ③かぼちゃのそぼろ煮 ④きくらげの高菜炒め ②牛乳 ③鶏肉 厚揚げ ④しらす干し ③かぼちゃ 人參 アスパラガス 玉ねぎ 干し椎茸 糸こんにやく ④人參 ⑤くらげ 高菜漬け ①米 ③油 でんぶん 砂糖 ④ごま ごま油 砂糖 763kcal/26.9g 豆・豆製品・海藻・いも類・卵・果物	①小さい米粉パン ②牛乳 ③パンネのミートソース ④海藻サラダ ②牛乳 ③牛肉 豚肉 大豆 チーズ ④茎わかめ アカツノマタ キリンサイ ③人參 玉ねぎ セロリー しめじ トマト グリンピース ④キャベツ コーン きゅうり 人參 ①米粉パン ③オリーブオイル 砂糖 ペンネマカロニ ④アーモンド 砂糖 はちみつ 油 826kcal/35.6g 豆製品・魚・いも類・卵・果物	①ごはん ②牛乳 ③みそけんちん汁 ④きびなごのこらだれかけ ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ 豆腐 葉みそ ④きびなご ③人參 ごぼう こんにやく 葉ねぎ ④ニラ ①米 ③じゃがいも ごま油 819kcal/34.2g 豆・海藻・卵・果物	①炊き込みごはん ②牛乳 ③豆腐団子のすまし汁 ④ヤングコーンのピーナツ和え ①しらす干し 昆布 ②牛乳 ③豆腐 さつまいも わかめ ①人參 干し椎茸 枝豆 ③人參 大根 えのき茸 葉ねぎ ④キャベツ きゅうり 人參 ヤングコーン ①米 ③白玉粉 ④ピーナツバター ピーナツ 砂糖 746kcal/28.8g 豆・いも類・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月まで250ccになります。

「たんごの節句」と「かしわもち」

5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長を願い、かしわ餅を食べる習慣があります。かしわ餅は「あん」の入った餅を「柏の葉」で包んだものです。

柏の葉は、新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、後継ぎがたえない縁起の良いものとされてきました。そのため、柏の葉を使ったかしわ餅も縁起物として、現在も食べられています。給食では1日の献立でしたが、休校のため8日の給食で提供予定です。

こいのぼり かしわもち



5月 給食カレンダー

(中学校)

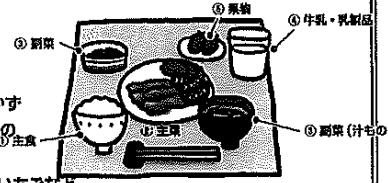
月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



◇ 成長期の食事 ◇ 体が大きく成長する今こそ、見直してみませんか？

【食事の基本型】

- ① 主食：ご飯やパン、めん類など食事の中心となるもの
- ② 主菜：肉、魚介、卵、大豆製品（豆腐など）などのおかず
- ③ 副菜：野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁もの
- ④ 牛乳・乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤ 果物：オレンジ、グレープフルーツ、キウイフルーツ、いちごなど



特にスポーツをする人は「食事の基本型」を意識して、しっかり食べ、エネルギーを補給しましょう。あなたの体は、食べたものからつくられます。

今月の知産知消 (地産地消)

- ・じゃがいも (無償提供)
- ・かぼちゃ (無償提供)
- ・パイヤ (無償提供)
- ・もやし・きくらげ
- ・ニラ・ムシ・みそ
- ・葉ねぎ・ほんだま

1

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。

4 **みどりの日**

5 **こどもの日**

6 **振替休日**

7

インドでは、カレーをナンにつけて食べることが多いです。ナンは小麦粉を水とよく練って、タンドールと呼ばれる窯で焼いて作られます。

8

親子丼の卵は、給食センターで約350個を丁寧に割っています。大変な作業ですが食缶が空っぽになって返ってくると疲れも吹き飛びます。

11

パプリカは形がピーマンと似ていますが、甘くて、色が鮮やかなので、生で食べられます。今日は赤色と黄色のパプリカをサラダにしました。

12

日本人は、まぐろ好きで知られ、消費量は世界一です。その歴史は古く、すでに縄文時代から食べられていたそうです。

13

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。

14

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マーガリンでよく炒めてから、炊き込みます。彩りもきれいですよ。

15

おでんは冬に食べますが、「阜月(五月)おでん」は今まさに旬を迎える竹の子が入ったおでんです。地元のムシやじゃがいもも煮込みます。

18

19

20

21

22

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。シャキシャキのれんこんは、よく噛んで食べましょう。

食育の日 毎月19日は食育の日です。知名町の特産品「桑茶」を衣に混ぜて、ちくわにまぶし、油で揚げています。爽やかな色ですね。

町内でとれたパイヤを20kgも納めてもらいました。細く切って、水にさらし、アク抜きをしています。ツナやアスパラガスと一緒にサツと炒めています。

郷土のお菓子「やきむち」に挑戦します。沖永良部島の黒糖と小麦粉をふるって混ぜたあと、じっくりと時間をかけて焼き上げます。お楽しみに♪

「おしんこ」とは、「お新香」がなまった呼び方で、お漬け物のことです。ごま油の香りが引き立つ三杯酢で、きゅうりやハンダマと和えています。

25

26

27

28

29

ピビンバは、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。

町内でとれたかぼちゃ約50kgを無償でいただきました。かぼちゃはカロテンが豊富で、目の疲れを回復したり、免疫力を高める効果があります。

給食クイズです！パンネはある物に形が似ていることからこの名前が付けました。さて何でしょう？①はさみ②定規③ペン…正解は③ペンです。

きびなごは県内でよくとれる魚で、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。カラッと揚げたきびなごに甘辛いニラだれを絡めました。

ヤングコーンは、とうもろこしが大きくなる前に間引いたものです。今日はピーナツバターを入れた特製ドレッシングで和えたサラダです。