

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)＝業者回収 (セ)＝センター回収

日 (曜)		1 (水)			2 (木)			7 (火)			8 (水)			9 (木)																																																												
献立名		④カレー風味風ビレー ③ごまサラダ ①黒糖パン ②豚肉と中揚げのスープ			③ゆずドレッシングサラダ ①ごはん ②高野豆腐の卵とじ			③海藻とこんにゃくのサラダ ①麦ごはん ②ミートボールのハヤシ			③メンチカツ ①バターパン ②スープバグティ			③れんこんのナッツがらめ ①ごはん ②豚肉のみそ煮																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>761 kcal</td> <td>中学校</td> <td>31.4 kcal</td> <td>小学校</td> <td>25.8 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	761 kcal	中学校	31.4 kcal	小学校	25.8 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>737 kcal</td> <td>中学校</td> <td>31.9 kcal</td> <td>小学校</td> <td>26.4 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	737 kcal	中学校	31.9 kcal	小学校	26.4 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>746 kcal</td> <td>中学校</td> <td>22.3 kcal</td> <td>小学校</td> <td>18.6 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	746 kcal	中学校	22.3 kcal	小学校	18.6 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>752 kcal</td> <td>中学校</td> <td>33.8 kcal</td> <td>小学校</td> <td>28.5 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	752 kcal	中学校	33.8 kcal	小学校	28.5 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>854 kcal</td> <td>中学校</td> <td>27.9 kcal</td> <td>小学校</td> <td>23.5 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	854 kcal	中学校	27.9 kcal	小学校	23.5 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g
エネルギー	761 kcal	中学校	31.4 kcal	小学校	25.8 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	737 kcal	中学校	31.9 kcal	小学校	26.4 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	746 kcal	中学校	22.3 kcal	小学校	18.6 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	752 kcal	中学校	33.8 kcal	小学校	28.5 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	854 kcal	中学校	27.9 kcal	小学校	23.5 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
ももに体を作る		①群 ②豚肉 中揚げ ④豆腐			②鶏肉 さつまあげ 高野豆腐			②豚肉・鶏肉 (ミートボール)			②ベーコン ②鶏肉			②豚肉 中揚げ 麦みそ																																																												
		②群 ①牛乳・乳製品 ③きわかめ			②群 ①牛乳			②群 ①牛乳			②群 ①牛乳			②群 ①牛乳																																																												
おもに体の調子を整える		③群 ②③にんじん ②小松菜			②③にんじん ②きぬさや			②③にんじん			②にんじん パセリ			②にんじん																																																												
		④群 ②③キャベツ ②たまねぎ 干しいたけ ③きゅうり コーン ④メロン果汁			②たまねぎ キャベツ 干しいたけ ③大根 きゅうり コーン ゆず			②③たまねぎ ②マッシュルーム ②枝豆 ③きゅうり こんにゃく			②③たまねぎ しめじ ②③キャベツ			②だいこん こんにゃく 枝豆 ②③ごぼう ③れんこん																																																												
おもにエネルギーになる		⑤群 ①米・パン・めん ④砂糖 水あめ			①米 ②さとう			①米 ②じゃがいも			①バターパン ②スバグティ ③米粉			①米 ②じゃがいも 黒砂糖 ③でん粉 小麦粉 さとう																																																												
		⑥群 ②サラダ油 ③ごまドレッシング			②サラダ油 ③和風ドレッシング			②サラダ油 ③ごま ごま油			②サラダ油 ③菜種油			②サラダ油 ③菜種油 アーモンド																																																												
ひとくち 一口メモ		5月3日から「憲法記念日」「みどりの日」「こどもの日」と祝日がつきまゝです。これらにはそれぞれ意味があります。時には祝日の日の意味を調べてみましょう。今日の給食では、少し早いです。今日「こどもの日」にちなんでデザートをつけました。			高野豆腐は、鎌倉時代から食べられている日本の伝統的な保存食です。たんぱく質やカルシウムを多く含み、消化もよいので、成長期に食べるとよい食品です。高野豆腐にだしがしみ込み、また相性の良い卵をつけて仕上げられています。			「麦」は食物せんいやビタミン類が豊富です。食物せんいや不足すると生活習慣病や大腸がんなどの病気を引き起こすとも言われています。給食では、「麦ごはん」や「麦スープ」などの献立で登場しています。			イタリアには「タケルナ」という名前のお店があります。いったい何のお店でしょう。 1. 葉屋さん 2. 瀬戸物屋さん 3. 食作物屋さん			れんこんは、地面の下にあるハスの茎に栄養がたまわって、太くなったものことです。調理法によってシャキシャキとした食感やほくほくとした食感を楽しめます。今日の給食のれんこんはどのような食感でしょうか？																																																												

日 (曜)		10 (金)			13 (月)			14 (火)			15 (水)			16 (木)																																																												
献立名		③きのこポテトの炒め物 ④リトキョウ ①コッパン ②カレーのスープ			③高菜チルドの具 ①味付け麦ごはん ②太平燕			③かつおの甘露煮 ①ごはん ②貝だくさんみそ汁			③鶏肉のガチャ がらめ ①ミルクパン ②キャベツとパンのスープ			③中揚げのピリ辛炒め ①ごはん ②つくね汁																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>782 kcal</td> <td>中学校</td> <td>29.7 kcal</td> <td>小学校</td> <td>24.3 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	782 kcal	中学校	29.7 kcal	小学校	24.3 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>758 kcal</td> <td>中学校</td> <td>33.8 kcal</td> <td>小学校</td> <td>27.8 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	758 kcal	中学校	33.8 kcal	小学校	27.8 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>732 kcal</td> <td>中学校</td> <td>33.6 kcal</td> <td>小学校</td> <td>27.0 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	732 kcal	中学校	33.6 kcal	小学校	27.0 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>740 kcal</td> <td>中学校</td> <td>34.5 kcal</td> <td>小学校</td> <td>28.0 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	740 kcal	中学校	34.5 kcal	小学校	28.0 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>752 kcal</td> <td>中学校</td> <td>33.1 kcal</td> <td>小学校</td> <td>27.4 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27g</td> <td>中学校</td> <td>3.4g</td> <td>小学校</td> <td>2.8g</td> </tr> </table>			エネルギー	752 kcal	中学校	33.1 kcal	小学校	27.4 kcal	たんぱく質	27g	中学校	3.4g
エネルギー	782 kcal	中学校	29.7 kcal	小学校	24.3 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	758 kcal	中学校	33.8 kcal	小学校	27.8 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	732 kcal	中学校	33.6 kcal	小学校	27.0 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	740 kcal	中学校	34.5 kcal	小学校	28.0 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
エネルギー	752 kcal	中学校	33.1 kcal	小学校	27.4 kcal																																																																					
たんぱく質	27g	中学校	3.4g	小学校	2.8g																																																																					
ももに体を作る		①群 ②ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 ③ウィンナー			②③豚肉 ②いか かまぼこ うすら卵			②中揚げ ②麦みそ ③かつおなまり節			②ベーコン ③鶏肉			②鶏肉 (つくね) ③豚肉 赤みそ 中揚げ																																																												
		②群 ①牛乳・乳製品 ④脱脂粉乳			②群 ①牛乳			②群 ①牛乳			②群 ①牛乳			②群 ①牛乳																																																												
おもに体の調子を整える		③群 ②にんじん ③パセリ			②③にんじん ②葉ねぎ ③高菜漬			②にんじん 葉ねぎ			②にんじん パセリ ③ピーマン 赤パプリカ			②③にんじん ②チンゲン菜 ほうれん草 (つくね) ③葉ねぎ																																																												
		④群 ②たまねぎ 枝豆 ③しめじ コーン			②③たまねぎ ②たけのこ ②きくらげ しめじ キャベツ			②③たまねぎ ②小大豆やし ③キャベツ ③ごぼう 枝豆			②キャベツ ②③たまねぎ			②③たまねぎ ②えのき しめじ たけのこ・ごぼう (つくね) ③小大豆やし																																																												
おもにエネルギーになる		⑤群 ①コッパン ②マカロニ ③じゃがいも ④さとう 水あめ 小麦粉			①米 ②麦 ②緑豆春雨			①米 ②じゃがいも ③水あめ さとう			①ミルクパン ②じゃがいも ③でん粉 さとう			①米 ③さとう																																																												
		⑥群 ②③サラダ油			②サラダ油 ③ごま油			③サラダ油 ③ごま			②サラダ油 ③アーモンド 菜種油			②③ごま油 ③サラダ油																																																												
ひとくち 一口メモ		スープに使っているシェルマカロニは、ショートパスタの一種です。ショートパスタには蝶やコルク抜きや車輪などの形の物があり見た目を楽しめます。サラダにしても良いですね。			「高菜漬」は、塩漬にして乳酸発酵させたものです。そのため独特の香りがありますが、炒めることにより、その香りがおさえられます。「こはんと混ぜて食べてください」。「太平燕」は熊本県の郷土料理です。			かつおは、日本近海では黒潮に沿って春に北上、秋に南下という季節的な回遊を行います。春のかつおはさっぱりとした味で、秋のかつおは、こってりとした味で、時期ごとに違った味が楽しめます。今日はごぼうと一緒に甘露煮にしました。			5月ごろまでのキャベツは「春キャベツ」といって、葉がやわらかく、甘みがたっぷりあります。キャベツの旬は、年3回。7月から10月ごろは「夏キャベツ」、11月から2月ごろは「冬キャベツ」と時期により葉の巻きやかたさなど違いがあります。			わたしたちは お箸をうまく使って食事をしますね。このお箸の持ち方で、食べる姿がすてきだったり、残念だったりと感じたりすることはありませんか？時には、正しいお箸の持ち方を意識して食事をしましょう。																																																												

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)業者回収 (セ)ニセンター回収

日 (曜)		17 (金)				20 (月)				21 (火)				22 (水)				23 (木)			
献立名		③ せわかめの炒め物 ① バターパン ② 麻婆じゃがいも				③ 豆腐パバーグ チリソースかけ ① コーンライス ② ホトの咖喱-ム				③ 小松菜の炒め物 ① 麦ごはん ② きつね卵丼				③ ミートカレーサンドの具 ① ドッグパン ② 麦入りミックスパン				③ とり味噌 ① ごはん ② 関東煮			
		エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校
もともと体を作る		② 豚肉 大豆ミート 絹厚揚げ ③ 鶏肉 ウィナー				② パーコン 豆腐 鶏肉 豚肉 ③ ちくわ				② 鶏肉 油揚げ 卵 ③ 豚肉				② 鶏肉 絹厚揚げ ③ 茶うけみそ 赤みそ							
		② 豚肉 大豆ミート 絹厚揚げ ③ 鶏肉 ウィナー				② パーコン 豆腐 鶏肉 豚肉 ③ ちくわ				② 鶏肉 油揚げ 卵 ③ 豚肉				② 鶏肉 絹厚揚げ ③ 茶うけみそ 赤みそ							
おもとに体の調子を整える		②③ にんじん ② にら				② にんじん チンゲン菜				②③ にんじん				②③ にんじん ② トマト水煮				②③ にんじん ③ にら			
		②③ にんじん ② にら				② にんじん チンゲン菜				②③ にんじん				②③ にんじん ② トマト水煮				②③ にんじん ③ にら			
おもとにエネルギーになる		① バターパン ② じゃがいも ②③ さとう ② でん粉				① 米 ② じゃがいも 米粉 ③ さとう でん粉				① 米 ② さとう ② でん粉				① ドッグパン ② 麦				① 米 ② じゃがいも ②③ さとう			
		① バターパン ② じゃがいも ②③ さとう ② でん粉				① 米 ② じゃがいも 米粉 ③ さとう でん粉				① 米 ② さとう ② でん粉				① ドッグパン ② 麦				① 米 ② じゃがいも ②③ さとう			
ひとくち一口メモ		②③ サラダ油 ②③ ごま油				②③ サラダ油 ② 生クリーム				③ サラダ油 ごま油				②③ サラダ油				②③ サラダ油 ③ アーモンド ごま油			
		②③ サラダ油 ②③ ごま油				②③ サラダ油 ② 生クリーム				③ サラダ油 ごま油				②③ サラダ油				②③ サラダ油 ③ アーモンド ごま油			
指宿『旬』野菜の白★じゃがいも★		指宿『旬』野菜の白★じゃがいも★ 今の時期のじゃがいもは鹿児島で収穫される「新じゃが」です。皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。今回は「麻婆じゃがいも」にしました。ほくほくのじゃがいもを味わってください。				卵はたんぱく質の主様とよばれるほど栄養たっぷりの食品です。卵料理には目玉焼きやゆで卵、茶碗むし、プリンなどがあります。みなさんは卵を使った料理を作ることができずか？簡単な料理からチャレンジしてみましよう。				今の季節は、体内の熱を調節する機能が追いついてこない状態にあります。気温が高くないと思っても熱中症になることがあります。適度に水分をとることを心がけましよう。				関東煮は、関東から関西に伝わった「おでん」のことを関西の人々が区別をして、「関東煮」と呼んでいました。関西では、くじらの肉を使うこともあるそうです。							
		指宿『旬』野菜の白★じゃがいも★ 今の時期のじゃがいもは鹿児島で収穫される「新じゃが」です。皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。今回は「麻婆じゃがいも」にしました。ほくほくのじゃがいもを味わってください。				卵はたんぱく質の主様とよばれるほど栄養たっぷりの食品です。卵料理には目玉焼きやゆで卵、茶碗むし、プリンなどがあります。みなさんは卵を使った料理を作ることができずか？簡単な料理からチャレンジしてみましよう。				今の季節は、体内の熱を調節する機能が追いついてこない状態にあります。気温が高くないと思っても熱中症になることがあります。適度に水分をとることを心がけましよう。				関東煮は、関東から関西に伝わった「おでん」のことを関西の人々が区別をして、「関東煮」と呼んでいました。関西では、くじらの肉を使うこともあるそうです。							

24 (金)		27 (月)				28 (火)				29 (水)				30 (木)				31 (金)					
③ カレーナッツいりこ ① バターパン ② ミートパンの酢豚風		③ 手作りふりかけ ① ごはん ② じゃがいもと鶏肉の煮物				③ 回鍋肉 ① ごはん ② ワンタンスープ				③ ごぼうとナッツのサラダ ① 黒糖パン ② キムチうどん				③ 三色そばごはんの具 ① ごはん ② 味噌けんちん汁				④ アセロラゼリー ③ 春巻き ① 黒糖パン ② ABCスープ					
エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校	エネルギー	たんぱく質	中学校	小学校				
753	595	759	596	718	567	740	572	757	595	759	645	320	25.7	34.4	28.1	31.4	25.7	30.7	24.5	31.8	26.5	23.9	20.1
② 豚肉・鶏肉 (ミートパ) うすら卵 ちくわ		② 鶏肉 中揚げ ③ かつお節				② 鶏肉 ③ 豚肉 米みそ				② 豚肉 油揚げ 麦みそ				② 豚肉 中揚げ 麦みそ ③ 鶏肉 大豆ミート 卵				② パーコン ③ 豚肉					
② 豚肉・鶏肉 (ミートパ) うすら卵 ちくわ		② 鶏肉 中揚げ ③ かつお節				② 鶏肉 ③ 豚肉 米みそ				② 豚肉 油揚げ 麦みそ				② 豚肉 中揚げ 麦みそ ③ 鶏肉 大豆ミート 卵				② パーコン ③ 豚肉					
② にんじん ビーマン		② にんじん				②③ にんじん ② チンゲン菜				②③ にんじん				② にんじん				②③ にんじん ② パセリ					
② たまねぎ 干しいたけ		② たまねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ 枝豆				②③ たまねぎ キャベツ ② もやし 深ねぎ 干しいたけ ③ たけのこ				② しめじ きくらげ だいこん キムチ漬物 深ねぎ ③ ごぼう+パ+マ+ソ				② だいこん たまねぎ こんにゃく 深ねぎ ③ 枝豆				②③ たまねぎ キャベツ ② えのき けのこ きくらげ ④ 7時果汁 いちじく果汁					
① バターパン ② じゃがいも さとう でん粉		① 米 ② じゃがいも ②③ さとう				① 米 ② タンメン ③ でん粉				① 黒糖パン ② うどん ③ さとう				① 米 ② じゃがいも ③ さとう				① 黒糖パン ② 文字マカロニ ③ でん粉 春雨 ④ さとう					
② サラダ油 ③ アーモンド		②③ サラダ油 ③ ごま				③ サラダ油 ②③ ごま油				② サラダ油 ごま ③ アーモンド ノイタマリネ ごま油				②③ サラダ油				② サラダ油 ③ 菜種油					
カレーナッツいりこに使われている魚は「かたくちいわし」という種類の魚です。丸ごと食べられるのでカルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは成長期に欠かせない大事な栄養です。カレー風味にしています。ポリポリ食べてください。		わかめは、低カロリーでたんぱく質やミネラル・食物せんいなど成長期のみならずの体を大きく元気にしてくれる栄養がギュッとつまっています。カルシウムもとれる小魚と一緒にふりかけにしました。ごはんにかけてもりもり食べましょう。				回鍋肉は、中国料理、四川料理のひとつです。一度調理した食材を再度鍋に戻すことを意味しています。本場中国の回鍋肉は、豆板醤を使ってピリッと辛く仕上げますが、日本の回鍋肉は、甜麺醤を使用し甘辛く仕上げるのが特徴です。				うどんの原料は小麦です。小麦はついでに、世界で最も多く栽培されている穀物であり世界の半数以上の人たちが小麦を主食としています。日本のように米食の国でもうどんや麺をはじめいろいろな形で小麦を食べています。				アセロラは、日本で唯一、沖縄県で収穫され、ビタミンの主様と言われるほどビタミンの多く含む果物です。5月12日は、アセロラの初収穫の日になんでアセロラの日に制定されています。明日のデザートはアセロラゼリーです。				★ごほうび給食★ 今日の献立は、西指宿中学校の皆さんの『ごほうび給食アンケート』結果より選ばれました。来月はどこの学校のごほうび給食になるのか楽しみにしててください。					