

		月	火	水	木	金	
献立	5月の平均栄養量	<p><b>生活リズムをととのえましょう！！</b></p> <p>若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎えてはや1ヶ月。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきたころだと思えます。緊張もほぐれ、給食時間も楽しそうに食事をしてる様子も多く見られるようになりました。</p> <p>さて、5月はゴールデンウィークがありますね。連休あけはどうしても、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、休みの間も早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。</p>					
	主にからだをつくるものになるもの	<p>エネルギー 小 646Kcal 中 794Kcal</p> <p>たんぱく質 小 27.2g 中 33.6g</p> <p>脂肪 小 25.1% 中 24.1%</p> <p>(エネルギーに対して)</p>					
	主に体の調子を整えるもの	<p>自分で食べたもので体はつくられます。</p> <p>すききらいなく食べましょう。</p>					
	主に熱や力になるもの						
	エネルギー	<p>たんぱく質</p>					
献立	3日(日)憲法記念日 4日(月)みどりの日 5日(火)こどもの日 6日(水)振替休日	<p><b>5月5日は「端午の節句」</b></p> <p>端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う日。鯉ののぼりを立てたり、鎧のかぶとを飾ったり柏餅を食べたり、全国的には様々ですが、鹿児島島の端午の節句といえば「ちまき」や「かからん団子」ですね。もともとは、戦さの際に薩摩兵児(へこ)が携帯していた「兵糧食」の一つです。今では、鹿児島島の郷土食として定着し、鹿児島を離れて暮らす人々にとっても懐かしくて食べたくなる味の一つです。</p> <p>※ 7日の給食には「かからん団子」が出ます。お楽しみに！！</p>				7日	8日
	学校休業	学校休業				学校休業	学校休業
献立	11日	12日	13日	14日	15日		
	18日	19日	20日	21日	22日		
献立	25日	26日	27日	28日	29日		
	25日	26日	27日	28日	29日		
エネルギー	小 705kcal 中 845kcal	小 528kcal 中 659kcal	小 636kcal 中 758kcal	小 627kcal 中 798kcal	小 653kcal 中 793kcal		
たんぱく質	小 31.0g 中 37.3g	小 25.1g 中 31.2g	小 26.4g 中 31.3g	小 31.2g 中 40.6g	小 24.2g 中 29.5g		
エネルギー	小 701kcal 中 823kcal	小 601kcal 中 786kcal	小 649kcal 中 786kcal	小 654kcal 中 855kcal	小 660kcal 中 791kcal		
たんぱく質	小 26.8g 中 30.6g	小 29.8g 中 40.1g	小 22.9g 中 27.6g	小 29.3g 中 38.9g	小 23.7g 中 27.7g		
エネルギー	小 627kcal 中 736kcal	小 676kcal 中 750kcal	小 711kcal 中 846kcal	小 556kcal 中 703kcal	小 627kcal 中 764kcal		
たんぱく質	小 25.6g 中 28.7g	小 28.7g 中 32.3g	小 29.3g 中 34.3g	小 26.6g 中 34.3g	小 28.0g 中 33.7g		

※ 赤・・・からだをつくる食品 緑・・・からだの調子を整える食品 黄・・・熱や力のもとになる食品  
 ※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

月		火	水	木	金	
献立	5月の平均栄養量	生活リズムをととのえましょう！！ 若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎えてはや1ヶ月。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてきたころだと思います。緊張もほぐれ、給食時間も楽しそうに食事している様子も多く見られるようになりました。 さて、5月はゴールデンウィークがありますね。連休あけはどうしても、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるように、休みの間も早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとるようにしましょう。				
	エネルギー 小 646Kcal 中 794Kcal たんぱく質 小 27.2g 中 33.6g 脂 肪 小 25.1% 中 24.1% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつくられます。 すききらいなく食べましょう。 	3日(日)憲法記念日 4日(月)みどりの日 5日(火)こどもの日 6日(水)振替休日 				
献立	3日(日)憲法記念日 4日(月)みどりの日 5日(火)こどもの日 6日(水)振替休日	5月5日は「端午の節句」 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う日。鯉のぼりを立てたり、鎧のかかとを飾ったり柏餅を食べたり、全国的には様々ですが、鹿児島県の端午の節句といえば「ちまき」や「かからん団子」ですね。もともとは、戦さの際に薩摩兵児(へこ)が携帯していた「兵糧食」の一つです。 今では、鹿児島県の郷土食として定着し、鹿児島を離れて暮らす人々にとっても懐かしくて食べたくなる味の一つです。 ※ 7日の給食には「かからん団子」が出ます。 お楽しみに！！			7日 ④かつおフライ ⑤ゆでキャベツ ⑥マイネソース ⑦かからん団子 ②ミルクパン ③中華コンスープ ①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク ④かつお ⑦小豆 ③にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 まぐらげ ⑤キャベツ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん セロリー ②ミルクパン ③油 ごま油 でんぶん ④でんぶん パン粉 小麦粉 ⑥さとう ⑦米粉 さとう 小 687kcal 中 867kcal 小 31.1g 中 40.6g	
	11日 ④レバーのガーリック風味 ⑤カリフラワーのレモンあえ ②ごはん ③親子煮 ①牛乳 ③とり肉 たまご 生あげ ④とり肝(とり肝 みそ) ③にんじん 玉ねぎ いんげん ④にら しょうが にんにく ⑤カリフラワー レモン果汁 ②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④とり肝(でんぶん さとう) 油 さとう 小 705kcal 中 845kcal 小 31.0g 中 37.3g	12日 ④ポークフランク ⑤ポイルキャベツ ⑥一食クチャップ ②たて割りコッペパン ③文字マカロニスープ ①牛乳 ③ベーコン とり肉 ④ポークフランク ③キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ⑤キャベツ ②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ③マカロニ じゃがいも 油 小 528kcal 中 659kcal 小 25.1g 中 31.2g	13日 ④おしんこあえ ⑤みかん果汁 ②麦ごはん ③中華丼の具 ①牛乳 ③ぶた肉 いか えび ③にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ もやし きくらげ 深ねぎ にんにく ④キャベツ きゅうり にんじん コーン 強化米 ⑤みかん果汁 ④ごま すりごま さとう ごま油 小 636kcal 中 758kcal 小 26.4g 中 31.3g	14日 ④揚げどりのトマト マリネ ⑤いちごジャム ②コッペパン ③ハンペンポタージュ ①牛乳 ③とり肉 牛乳 スキムミルク ④とり肉 ③にんじん 玉ねぎ かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ ④玉ねぎ しょうが ダイスタマト にんにく パセリ ⑤いちご ②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 オリーブオイル さとう ⑤さとう 小 627kcal 中 798kcal 小 31.2g 中 40.6g	15日 ④リヤパンシーチン ⑤しそ味ひじき ②麦ごはん ③肉じゃが ①牛乳 ③牛肉 生あげ ④わかめ ⑤ひじき 寒天 ③にんじん 玉ねぎ こんにやく いんげん 干しいたけ しょうが ④にんじん きゅうり もやし キャベツ ⑤しそ ⑥寒天 ②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま さとう ⑤さとう キヌア 水あめ 油 小 653kcal 中 793kcal 小 24.2g 中 29.5g	
献立	18日 ④ビーツ田作り ⑤ぶどうゼリー ②ごはん ③切干大豆の煮物 ①牛乳 ③とり肉 うずら卵 生あげ 昆布 ④煮干し ③切干大豆 にんじん たけのこ こんにやく いんげん 干しいたけ ⑤ぶどう果汁 ②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④油 ビーナツ ごま さとう ⑤さとう 小 701kcal 中 823kcal 小 26.8g 中 30.6g	19日 ④きびごフライ ⑤サワーキャベツ ②黒砂糖パン ③五目うどん ①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ わかめ ④きびご ③にんじん 干しいたけ 深ねぎ 小松菜 キャベツ ⑤もやし キャベツ レモン果汁 ②黒砂糖パン ③うどん ④パン粉 小麦粉 米粉 油 ⑤さとう 油 小 601kcal 中 786kcal 小 29.8g 中 40.1g	20日 ④わかめちゃん サラダ ②麦ごはん ③かつおくんカレー ①牛乳 ③かつお 豚肉 チーズ スキムミルク ④わかめ ③にんじん 玉ねぎ トマト ピーマン アップルソース にんにく ④大根 きゅうり コーン レモン果汁 ②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④油 さとう 小 649kcal 中 786kcal 小 22.9g 中 27.6g	21日 ④ジュースフルーツ ⑤アーモンドいりこ ②バターパン ③ビービーンズ ①牛乳 ③大豆 牛肉 うずら豆 チーズ スキムミルク ⑤煮干し ③にんじん 玉ねぎ いんげん トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 甘夏みかん缶 バイン缶 みかん果汁 レモン果汁 ②バターパン ③じゃがいも 油 ⑤アーモンド 小 654kcal 中 855kcal 小 29.3g 中 38.9g	22日 ④さんまのかぼちゃき ⑤野菜のナムル ②白ごはん ③青さのすまし汁 ①牛乳 ③豆腐 魚そうめん(いとり 鯛) 青さのり ④さんま ③にんじん えのきたけ 葉ねぎ ②米 強化米 ③魚そうめん(でんぶん さとう 水あめ) ④でんぶん 油 さとう ⑤さとう ラー油 ごま油 ごま すりごま 小 660kcal 中 791kcal 小 23.7g 中 27.7g	
	25日 ④いわしの梅煮 ⑤昆布あえ ②麦ごはん ③かぼちゃのみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ みそ ④いわし ⑤昆布 ③にんじん かぼちゃ えのきたけ 葉ねぎ ④梅肉 しそ ⑤大根 白菜 きゅうり ②米 強化米 ③じゃがいも ④さとう でんぶん 小 627kcal 中 736kcal 小 25.6g 中 28.7g	26日 ④肉じゃが ⑤ポロコリー ⑥しゅうまいのタレ ②ツイストバターパン 揚げめん ③皿うどん ①牛乳 ③ぶた肉 いか ちくわ ④とり肉 ぶた肉 大豆粉 ③にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし きくらげ しょうが ④玉ねぎ しょうが ⑤ブロッコリー ②ツイストバターパン 揚げめん(小麦粉) 油 ③ごま油 でんぶん 油 ④豚脂 でんぶん パン粉 小麦粉 でんぶん ごま油 ⑤さとう 小 676kcal 中 750kcal 小 28.7g 中 32.3g	27日 ④たれ付き肉団子 ⑤三食なます ②麦ごはん ③高野豆腐の卵とじ ①牛乳 ③たまご ウィンナー 高野豆腐 ④とり肉 ぶた肉 大豆 ③しめじ キャベツ 玉ねぎ にんじん いんげん 干しいたけ ④玉ねぎ ⑤大根 きゅうり にんじん ②米 麦 強化米 ③油 さとう ④パン粉 でんぶん ごま油 ⑤さとう 小 711kcal 中 846kcal 小 29.3g 中 34.3g	28日 ④えびかつ ⑤ポイルキャベツ ⑥一食タルソース ②サンドパン ③ミネストローネ ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆 チーズ ④えび たら ⑦大豆粉 ③にんじん 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ しょうが ④にんじん にんにく ④玉ねぎ ⑤キャベツ ⑥ビーマン 玉ねぎ レモン果汁 りんご こんにやく ②サンドパン ③じゃがいも シェルマカロニ 油 ④パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう 油 ⑦油 さとう 小 558kcal 中 703kcal 小 26.6g 中 34.3g	29日 ④ピビンバ ②ごはん ③わかめスープ ①牛乳 ③とうふ あさり わかめ ④牛肉 卵そぼろ(たまご) ③にんじん 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ しょうが ④にんじん ぜんまい にんにく ほうれんそう もやし ②米 強化米 ③ごま ごま油 ④ごま油 さとう 卵そぼろ(でんぶん 油 さとう) 小 627kcal 中 764kcal 小 28.0g 中 33.7g	

※ 赤 ... からだをつくる食品 緑 ... からだの調子を整える食品 黄 ... 熱や力のもとになる食品  
※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。