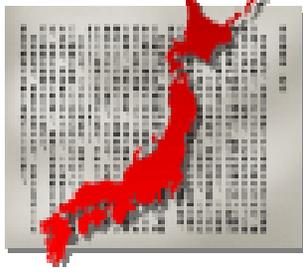
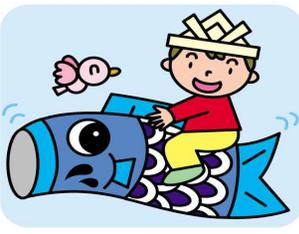
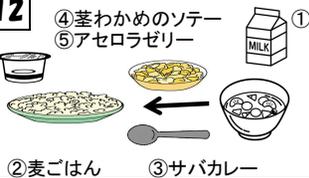
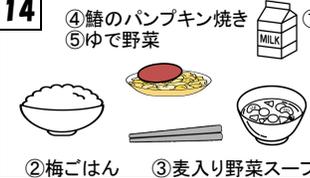
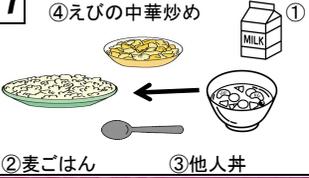
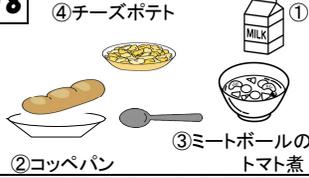
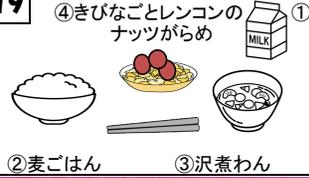
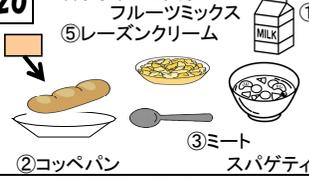
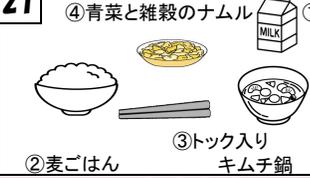
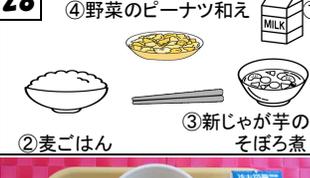
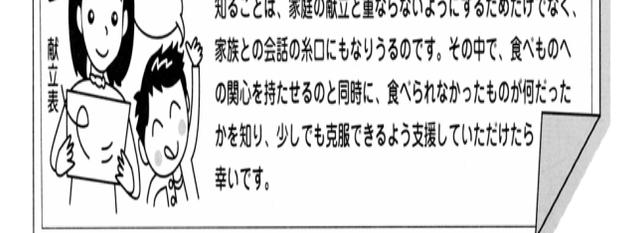


令和3年度 5月分 学校給食献立表

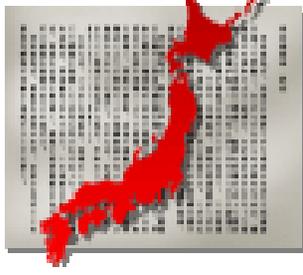
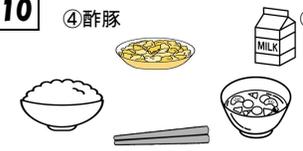
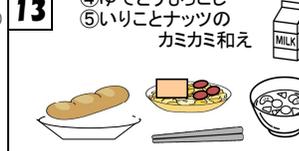
いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ④鶏肉とカリフラワーのマリネ  ②レーズンパン ③豆乳ポタージュ	7 ④春雨の酢の物  ②麦ごはん ③さつましゆんかん	
	エネルギー タンパク質	小: 713 kcal 中: 915 kcal 小: 29.0 g 中: 37.0 g	小: 603 kcal 中: 736 kcal 小: 21.4 g 中: 25.4 g			
献立	10 ④酢豚  ②麦ごはん ③中華スープ	11 ④ひじきとナッツのサラダ ⑤マーシャルピーンズ  ②コッパン ③じゃが芋のベーコン煮	12 ④茎わかめのソテー ⑤アセロラゼリー  ②麦ごはん ③サバカレー	13 ④ゆで豆腐ちりし ⑤いりごとナッツのカミカミ和え  ②チーズパン ③五目うどん	14 ④鯖のパンピケン焼き ⑤ゆで野菜  ②梅ごはん ③麦入り野菜スープ	
	エネルギー タンパク質	小: 692 kcal 中: 865 kcal 小: 24.8 g 中: 30.3 g	小: 660 kcal 中: 854 kcal 小: 26.6 g 中: 33.2 g	小: 766 kcal 中: 954 kcal 小: 24.4 g 中: 32.7 g	小: 626 kcal 中: 795 kcal 小: 29.6 g 中: 36.5 g	小: 673 kcal 中: 811 kcal 小: 28.5 g 中: 32.7 g
献立	17 ④えびの中華炒め  ②麦ごはん ③他人丼	18 ④チーズポテト  ②コッパン ③ミートボールのトマト煮	19 ④きびごとレンコンのナッツがらめ  ②麦ごはん ③沢煮わん	20 ④ナタデココ入りフルーツミックス ⑤レーズンクリーム  ②コッパン ③ミートスパゲティ	21 ④青菜と雑穀のナムル  ②麦ごはん ③トック入りキムチ鍋	
	エネルギー タンパク質	小: 657 kcal 中: 802 kcal 小: 28.9 g 中: 35.2 g	小: 596 kcal 中: 764 kcal 小: 27.1 g 中: 36.1 g	小: 712 kcal 中: 872 kcal 小: 29.9 g 中: 36.1 g	小: 687 kcal 中: 896 kcal 小: 26.0 g 中: 35.6 g	小: 614 kcal 中: 748 kcal 小: 25.6 g 中: 31.1 g
献立	24 ④鶏肉のハーブ焼き ⑤枝豆  ②青菜しらすごはん ③卵と野菜のスープ	25 ④パインサラダ ⑤カルフィッシュ  ②お茶小豆ミルクパン ③クラムチャウダー	26 ④かつおと腹皮のかば焼き ⑤即席漬  ②麦ごはん ③えのきと揚げのみそ汁	27 ④ツナサンド ⑤マヨネーズ(乳・卵なし) ⑥フルーツ杏仁風プリン  ②ドッグパン ③ほうとう	28 ④野菜のピーナツ和え  ②麦ごはん ③新じゃが芋のそばろ煮	
	エネルギー タンパク質	小: 689 kcal 中: 841 kcal 小: 29.6 g 中: 35.5 g	小: 664 kcal 中: 842 kcal 小: 30.3 g 中: 38.4 g	小: 664 kcal 中: 834 kcal 小: 29.9 g 中: 35.4 g	小: 624 kcal 中: 775 kcal 小: 29.0 g 中: 36.2 g	小: 662 kcal 中: 814 kcal 小: 24.1 g 中: 29.6 g
献立	31 ④元気の出るレバー  ②麦ごはん ③豆腐の中華煮	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>保護者の方へ</p> <p>献立表に目を通してください。そして、子どもたちに今日、学校で何を食べたのか、聞いてください。給食で何を食べたのかは、家庭の献立と重ならないようにするためだけでなく、家族との会話の糸口にもなるのです。その中で、食べものへの関心を持たせるのと同時に、食べられなかったものが何だったかを知り、少しでも克服できるよう支援していただけたら幸いです。</p> </div>			5月5日 こどもの日 5月5日は、こどもの日で端午の節句とも言われます。柏餅は、柏の葉の香りを追い払うといわれ、端午の節句には欠かせないお菓子です。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないので、子孫繁栄を意味するとされています。鹿児島では、ちまきやかからんだんごをよく作りますね。	5月平均栄養量 エネルギー 小 665 kcal 中 831 kcal たんぱく質 小 27.4 g 中 34.0 g 脂肪 (エネルギーに対して) 小 28.0 % 中 26.7 % 食べたもので体はつくられます。好き嫌いをくばりましょう。
	エネルギー タンパク質	小: 671 kcal 中: 840 kcal 小: 29.4 g 中: 35.8 g				

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和3年度 5月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6  ④鶏肉とカリフラワーのマリネ	7  ④春雨の酢の物	
体をつくるもとになる				①牛乳 ②レーズンパン ③豆乳ポタージュ	①牛乳 ②麦ごはん ③さつましゆんかん	
体の調子を整えるもとになる				①牛乳 ③豚肉、白いんげん豆ペースト 豆乳、スキムミルク、ホワイトルウ(魚醤) ④鶏肉	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、昆布 かつお節(だし) ④さわかめ	
熱や力のもとになる				③玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 コーン、にんにく ④カリフラワー、赤パプリカ	③たけのこ、こんにやく、いんげん、大根 にんじん、ごぼう、干しいたけ ④キャベツ、きゅうり、にんじん	
エネルギー				②レーズンパン ③ホワイトルウ(小麦粉・ラード)、油 じゃが芋、生クリーム ④油、さとう、でん粉	②米、強化米、麦 ③じゃが芋、ざらめ、油 ④春雨、さとう、ごま油	
タンパク質				小: 713 kcal 中: 915 kcal 小: 29.0 g 中: 37.0 g	小: 603 kcal 中: 736 kcal 小: 21.4 g 中: 25.4 g	
献立	10  ④酢豚	11  ④ひじきとナッツのサラダ ⑤マーシャルピーンズ	12  ④さわかめのソテー ⑤アセロラゼリー	13  ④ゆで豆腐もち ⑤いりこナッツのカミカミ和え	14  ④鯖のパン焼き ⑤ゆで野菜	
体をつくるもとになる	①牛乳 ③鶏肉、豆腐、鶏肉つくね(鶏肉・大豆) あさり ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン、コンソメ(乳) ④ひじき ⑤大豆、スキムミルク	①牛乳 ③サバ、鶏肉、ひよこ豆、豚レバー チーズ、スキムミルク ④さわかめ、ウインナー	①牛乳 ③鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、わかめ さば節(だし) ⑤煮干し	①牛乳 ③鶏肉、あさり、鶏肉つくね(鶏肉・大豆) ④鯖(さわら)、白みそ	
体の調子を整えるもとになる	③にんじん、小松菜、玉ねぎ、しょうが キャベツ、もやし ④にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン 干しいたけ、しょうが	③玉ねぎ、にんじん、フロコリー 大根、セロリ、マッシュルーム キャベツ、にんにく ④きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	③玉ねぎ、にんじん、グリーンピース プルーンピューレ、りんごピューレ ダイストマト、にんにく、しょうが ④コーン、にんじん、枝豆 ⑤アセロラ果汁	③ごぼう、にんじん、キャベツ、深ねぎ 干しいたけ ④とうもろこし ⑤レーズン	②梅 ③玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、小松菜 ④うらごしかぼちゃ、パセリ ⑤カリフラワー、フロコリー	
熱や力のもとになる	②米、強化米、麦 ③春雨、油、中華スープ(小麦粉) ④さとう じゃが芋、中華スープ(小麦粉)、でん粉、油	②コッペパン ③じゃが芋、油、コンソメ(小麦) ④はちみつ、さとう、油、アーモンド ⑤さとう、油	②米、強化米、麦 ③じゃが芋、バター カレールウ(小麦粉・油) ④さとう、ごま油 マヨネーズ(乳・卵なし) ⑤糖液、でん粉	②チーズパン ③うどん、油 ⑤クルミ、アーモンド、さとう、油	②米、強化米、麦 ③麦、油 ④マヨネーズ(乳・卵抜き)	
エネルギー	小: 692 kcal 中: 865 kcal	小: 660 kcal 中: 854 kcal	小: 766 kcal 中: 954 kcal	小: 626 kcal 中: 795 kcal	小: 673 kcal 中: 811 kcal	
タンパク質	小: 24.8 g 中: 30.3 g	小: 26.6 g 中: 33.2 g	小: 24.4 g 中: 32.7 g	小: 29.6 g 中: 36.5 g	小: 28.5 g 中: 32.7 g	
献立	17  ④えびの中華炒め	18  ④チーズポテト	19  ④きびなごとレンコンの ナッツがらめ	20  ④ナタデココ入り フルーツミックス ⑤レーズンクリーム	21  ④野菜と雑穀のナムル	
体をつくるもとになる	①牛乳 ③豚肉、卵、油揚げ、ちくわ かつお節(だし) ④えび、みそ	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆) 鶏肉、ひよこ豆、レッドキドニー、チーズ 青えんどう、豚レバー、大豆、コンソメ(乳) ④ベーコン、チーズ、コンソメ(乳)	①牛乳 ③豚肉、油揚げ、サバ節(だし) ④きびなご	①牛乳 ③牛肉、豚肉、ひきわり大豆、チーズ スキムミルク、コンソメ(乳)、豚レバー ⑤スキムミルク、乳類	①牛乳 ③豚肉、赤みそ、かつお節(だし) 生揚げ、豆腐 ④ひよこ豆 えんどう、レンズ豆、小豆、大豆	
体の調子を整えるもとになる	③にんじん、玉ねぎ、干しいたけ ④ごぼう、深ねぎ ⑤きぬさや ⑥キャベツ、たけのこ、にんじん、きくらげ ヤングコーン、しょうが、にんにく	③玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく ダイストマト、キャベツ、大根 ブロッコリー、ミートボール(玉ねぎ) ④パセリ	③にんじん、えのきたけ、こんにやく きくらげ、ごぼう、葉ねぎ、大根	③にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン ダイストマト、にんにく ④みかん、パイナップル、もも、レモン果汁 ⑤レーズン	③キャベツ、にんじん、白菜キムチ(白菜・にんにく) えのきたけ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん ④ほうれん草、大豆もやし、にんじん しょうが、にんにく	
熱や力のもとになる	②米、強化米、麦 ③さとう、油 ④さとう、でん粉 ⑤ごま油、油、中華スープ(小麦)	②コッペパン ③油、さとう、コンソメ(小麦) ミートボール(でん粉・水あめ・油) ④じゃが芋、バター、コンソメ(小麦)	②米、強化米、麦 ③油 ④さとう、でん粉、油、ピーナツ	②コッペパン ③コンソメ(小麦) スパゲティ、バター、オリーブオイル ④さとう、ナタデココ ⑤油、さとう	②米、強化米、麦 ③トック(米粉)、油 ④さとう、ごま油 ⑤もち麦、玄米、赤米、たかきび	
エネルギー	小: 657 kcal 中: 802 kcal	小: 596 kcal 中: 764 kcal	小: 712 kcal 中: 872 kcal	小: 687 kcal 中: 896 kcal	小: 614 kcal 中: 748 kcal	
タンパク質	小: 28.9 g 中: 35.2 g	小: 27.1 g 中: 36.1 g	小: 29.9 g 中: 36.1 g	小: 26.0 g 中: 35.6 g	小: 25.6 g 中: 31.1 g	
献立	24  ④鶏肉のハーブ焼き ⑤枝豆	25  ④パインサラダ ⑤カルフィッシュ	26  ④かつおと腹皮の かば焼き ⑤即席漬	27  ④ツナサンド ⑤マヨネーズ(乳・卵なし) ⑥フルーツ杏仁風プリン	28  ④野菜のピーナツ和え	
体をつくるもとになる	①牛乳 ②しらす干し、さば、乳 ③卵、豚肉、鶏肉つくね(鶏肉・大豆) 豆腐、コンソメ(乳) ④鶏肉	①牛乳 ③豚肉、あさり、白いんげん豆ペースト 牛乳、スキムミルク、ホワイトルウ(魚醤) ⑤煮干し	①牛乳 ③豆腐、生揚げみそ、煮干し(粉) ④かつお、かつおの腹皮 ⑤炊き込みわかめ(かつお節)	①牛乳 ③鶏肉、油揚げ、サバ節(だし) ④ツナ(まぐろ) ⑤豆乳	①牛乳 ③豚肉、鶏肉、さつま揚げ 中揚げ、大豆、かつお節(だし)	
体の調子を整えるもとになる	②大根葉 ③玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが ④にんにく、パセリ、バジル ⑤枝豆	③玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン にんにく ④にんじん、キャベツ、きゅうり、にんじん	③大根、えのきたけ、玉ねぎ、葉ねぎ にんじん、小松菜 ④枝豆 ⑤キャベツ、きゅうり	③ごぼう、かぼちゃ、キャベツ、深ねぎ しめじ、しょうが ④玉ねぎ、コーン、パセリ ⑥もも、あんず	③にんじん、玉ねぎ、こんにやく、しょうが 大根、グリーンピース ④小松菜、もやし、にんじん、黄パプリカ	
熱や力のもとになる	②米、強化米、麦 ③春雨、コンソメ(小麦)、油、でん粉 ④オリーブオイル	②お茶小豆ミルクパン ③生クリーム、油 ホワイトルウ(小麦粉・ラード)、じゃが芋 ④はちみつ、油 ⑤さとう、米粉	②米、強化米、麦 ③じゃが芋 ④でん粉、さとう、油	②ドッグパン ③平麺、油 ④油 ⑤マヨネーズ(乳・卵なし) ⑥さとう、水あめ、でん粉	②米、強化米、麦 ③じゃが芋、さとう、でん粉、油 ④ピーナツ、さとう、ごま油	
エネルギー	小: 689 kcal 中: 841 kcal	小: 664 kcal 中: 842 kcal	小: 664 kcal 中: 834 kcal	小: 624 kcal 中: 775 kcal	小: 662 kcal 中: 814 kcal	
タンパク質	小: 29.6 g 中: 35.5 g	小: 30.3 g 中: 38.4 g	小: 29.9 g 中: 35.4 g	小: 29.0 g 中: 36.2 g	小: 24.1 g 中: 29.6 g	
献立	31  ④元気の出るレバー	<div data-bbox="579 2195 1159 2606" data-label="Complex-Block"> <p>保護者の方へ</p> <p>献立表に目を通してください。そして、子どもたちに今日、学校で何を食べたのか、聞いてください。給食で何を食べているのかは、家庭の献立と重ならないようにするためだけでなく、家族との会話の糸口にもなるのです。その中で、食べものへの関心を持たせると同時に、食べられなかったものが何だったかを知り、少しでも克服できるよう支援していただけたら幸いです。</p> </div>			5月5日 こどもの日	5月平均栄養量
体をつくるもとになる	①牛乳 ③豚肉、豆腐、いか、あさり いかボール(いか・魚・卵) オイスターソース(魚醤・カキ) ④鶏肝(鶏肝・みそ)、鶏砂肝				エネルギー 小 665 kcal 中 831 kcal	
体の調子を整えるもとになる	③にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが 干しいたけ、きぬさや、にんにく ④小松菜、きくらげ、たけのこ ⑤枝豆				たんぱく質 小 27.4 g 中 34.0 g	
熱や力のもとになる	②米、強化米、麦 ③いかボール(パン粉・小麦粉) 春雨、でん粉、油、中華スープ(小麦) ④じゃが芋、さとう、でん粉、油				脂肪 小 28.0 % 中 26.7 % (エネルギーに対して)	
エネルギー	小: 671 kcal 中: 840 kcal				食べたもので体はつくられます。好き嫌いをくばりましょう。	
タンパク質	小: 29.4 g 中: 35.8 g					

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。