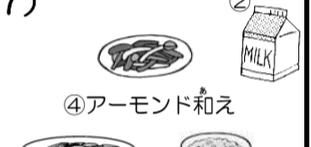
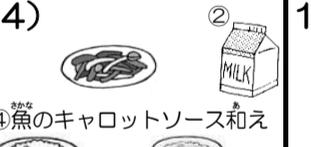


2024年

5月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

曜日	月	火	水	木	金					
献立名	 <p>新茶</p>		1)  ⑤ショア ④お茶蒸しパン ①ソース焼きスパ ③コンソメスープ	2)  ⑤④とととチーズ ④甘夏サラダ ①麦ごはん ③ポークカレー	憲法記念日					
小			650	758		681	889			
中			33.8	39.4		26.1	33.8			
エネルギー(kcal)										
たんぱく質(g)										
主に体を作る食品			①ふたにく かまぼこ あおりのり かつおぶし ②ぎゅうにゅう ④とうにゅう ⑤ショア(乳)	②ぎゅうにゅう ③ふたにく ④だいす チーズ スキムミルク おから ⑤とととチーズ(チーズ、いりこ)						
主に体の調子を整える食品			①しょうが もやし ピーマン ①③たまねぎ にんじん キャベツ ③ほうれんそう	③にんにく にんじん たまねぎ えだまめ アップル フルーン ④キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつ						
主にエネルギーとなる食品			①あぶら ③じゃがいも ④ホットケーキミックス	①こめ むぎ ③じゃがいも ③④あぶら ④さとう						
ひとくちメモ			八十八夜は、立春から数えて八十八日。自のことで。磨の上では、今日から夏になります。この日に摘んだお茶を「一番茶(新茶)」として飲むと、1年を元気に過ごせると言われています。	食事をするときの決まりは、国によってちがいます。日本では食事のあいさつや箸の使い方などあります。どの国の食事のマナーも一緒に食事する人が気持ちよく、楽しく食事をするための決まりです。						
献立名	振替休日	6)  ④アーモンド和え ①麦ごはん ③キムチ鍋	7)  ④ヤンニョムチキン ⑤ナムル ①麦ごはん ③わかめスープ	8)  ⑤もちクリームアイス ④わかめの香味炒め ①麦ごはん ③じゃが芋の煮物	9)  ④チキンチキンごぼう ①麦ごはん ③けんちょう					
エネルギー(kcal)		600	748	691	860	716	864	684	852	
たんぱく質(g)		28.9	35.1	28.3	33.8	28.6	34.0	32.0	38.7	
主に体を作る食品		②ぎゅうにゅう ③ふたにく あかみそ やきとうらふ ④わかめ	②ぎゅうにゅう ③とうらふ わかめ ④とり	②ぎゅうにゅう ③とうらふ わかめ ④とり	②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④わかめ しらすほし かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③とうらふ ③④とりにく				
主に体の調子を整える食品		③にんにく だいこん はくさい ふかねぎ ③④もやし にんじん ④キャベツ	③たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ ねぎ ③⑤にんじん ④にんにく ⑤ほうれんそう もやし	③たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ ねぎ ③⑤にんじん ④にんにく ⑤ほうれんそう もやし	③こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな ④にんにく	③こんにゃく にんじん だいこん ④ごぼう えだまめ				
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③あぶら ④アーモンド さとう	①こめ むぎ ④かたくりこ こむぎこ あぶら ④⑤さとう こまあぶら ⑤こま	①こめ むぎ ④かたくりこ こむぎこ あぶら ④⑤さとう こまあぶら ⑤こま	①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら ③④さとう ④こま こまあぶら ⑤もちクリームアイス(乳)	①こめ むぎ ③さといも ③④あぶら さとう					
ひとくちメモ		アーモンドは、世界中で最も大量に利用されているナッツ類の1つです。料理やお菓子で使われていますが、一粒一粒そのままのものや粉末にしたもの、スライスしたものとなど、使い方もさまざまです。	ヤンニョムとは、朝鮮料理における合わせ調味料の総称です。ヤンニョムチキンは、コチュジャン、にんにく、砂糖、香辛料から作られた甘いソースで味付けされたフライドチキンの一種です。	じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。低温でも良く育ち、短期間に多く収穫できるので、16世紀の初めにスペイン人によってヨーロッパへ伝わると、瞬く間に世界中に広がってきました。	ごぼうの旬は冬ですが、5月は新ごぼうが出回るため、ごぼうの産地ではイベントが開催されるそうです。「こ(5)棒(1)お(0)の語呂合わせで今日がごぼうの白になりました。					
献立名	13)  ⑤アセロラゼリー ④三色そぼろ丼 ①麦ごはん ③みそ汁	14)  ④魚のキャロットソース和え ①麦ごはん ③つくねの中華スープ	15)  ④チンゲンサイソテー ①キムチチャーハン ③春雨スープ	16)  ④日向夏 ①カレーピラフ ③野菜スープ	17)  ④カルフィッシュ ③かぼちゃサラダ ①鶏飯					
エネルギー(kcal)	620	759	663	826	604	724	607	735	607	719
たんぱく質(g)	24.6	29.2	25.0	30.0	31.1	36.6	30.4	36.3	24.3	27.9
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ みそ にほしだし ④とりにく だいす たまご	②ぎゅうにゅう ③つくね とうらふ ④たら	①ふたにく ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ウインナー	①ふたにく だいす ウインナー ②ぎゅうにゅう ③とりにく	①とりにく たまご のり ②ぎゅうにゅう ④カルフィッシュ					
主に体の調子を整える食品	③にんじん えのきだけ ふかねぎ こまつな ④しょうが えだまめ	③たまねぎ キャベツ ねぎ ③④にんじん ④えだまめ	①にんにく えだまめ はくさい ①③にんじん ①④とうもろこし ③たまねぎ ④たけのこ キャベツ しいたけ ③④チンゲンサイ ④もやし	①ピーマン ①③にんじん たまねぎ ③キャベツ ほうれんそう ④ひゅうがなつ	①しいたけ にんじん パパイアづけ ねぎ ③かぼちゃ きゅうり たまねぎ					
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう あぶら ⑤アセロラゼリー	①こめ むぎ ③こまあぶら ③④かたくりこ ④じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	①こめ むぎ ①③こまあぶら ①④あぶら ③はるさめ	①こめ むぎ あぶら ③じゃがいも	①こめ むぎ ③アーモンド ノンエッグマヨネーズ					
ひとくちメモ	昨日、5月12日は、アセロラの日でした。アセロラは東果100gあたりに含まれるビタミンCの量がレモンの約34倍！ポリフェノールも豊富に含まれる【スーパーフルーツ】です！	人参は、和・洋・中どの料理にも合う野菜です。きれいなオレンジ色は料理を引き立てて食欲をそそります。「カロテン」という栄養素を多く含んでおり、にんじんがオレンジ色なのはこのカロテンの働きによるものです。	キムチは、朝鮮の漬物のことです。材料は、40~50種類も入っています。キムチに含まれる唐辛子の辛み成分は、カプサイシンと言います。	たんかんのシーズンは終わりましたが、夏みかんの季節になりました。今日のみかんは、初夏に旬を迎える「日向夏」、別名ニューサマーオレンジと言います。「ひゅうが」は昔の呼び名で宮崎県のことです。	鶏飯は、奄美以外の学校でもリクエスト献立1位に選ばれています。奄美以外の地域の多くの学校では、料理名を「奄美の鶏飯」としています。今から40年ほど前に、県内の郷土料理を学校給食で伝えようとする取り組みで多くの人が知り広まってきました。					

2024年

5月献立・配膳図

龍郷町立学校給食センター

	月		火		水		木		金	
献立名	20) ④さばの野菜あんかけ ①麦ごはん ③みそ汁		21) ④フルーツポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス		22) ④ひじきの高菜炒め ①少なめ麦ごはん ③すきやきうどん		23) ④大学芋 ①麦ごはん ③鶏肉とキャベツのうま煮		24) ④磯ミックス ①麦ごはん ③切干大根の煮物	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	618 22.5	771 26.6	672 25.7	836 30.9	624 26.3	778 31.9	688 26.9	857 31.9	627 31.7	780 38.5
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう ③とうふ みそ にほしだし ④さば		②ぎゅうにゅう ③ぎゅうにく ぶたにく だいす チーズ		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ さつまあげ ④ひじき		②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ		②ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ④たつくりにし かつおぶし ささめこんぶ	
主に体の調子を整える食品	③にんじん キャベツ こまつな ④しょうが ヒーマン たまねぎ えのきだけ		③にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ にんにく トマト ④みかん パイン もも		③たまねぎ はくさい りかねぎ こまつな ④にんじん ④しょうが だかな		③こんにやく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しだいけ ほうれんそう		③こんにやく きりほしだいこん にんじん かぼちゃ いんげん	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③じゃがいも ④かたくりこ あぶら さとう		①こめ むぎ あぶら ④サイダーゼリー		①こめ むぎ ③うどん あぶら ③④さとう ④こまあぶら こま		①こめ むぎ ③こまあぶら かたくりこ ③④さとう ④さつまいも こま		①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも ④さとう こま	
ひとくちメモ	みそ汁には豆腐類や海藻、野菜類、芋類を入れて真だくさんすると、主菜にもなります。昔からみそ汁には蕎麦が立つくらいのもを入れて食べると体によいと言われてきました。好みの組み合わせをぜひ見つけてみてください。		今日の牛肉はオーストラリア産です。オーストラリアの牛は、広い草原で主に草を食べて育つので肉に脂肪が少なく硬いですが、脂肪分の多いルウを使った料理には和牛よりも向いています。		ひじきの歴史は古く、縄文・弥生時代の遺跡からも発見されています。また奈良時代には神へのお供え物にも使われました。莖の部分を使う長ひじきと芽を使う芽ひじきがあります。		大学芋は、大正時代に、東京の神田というところで、大学生が好んで食べていたことから、この名前がついたと言われています。材料に使われている「さつま芋」ですが、名前に「さつま」とつくように鹿児島県で多く作られています。		切干大根は、秋の終わりから冬にかけて、細切りにした大根を天日干しします。太陽に当てて干すことで、栄養が増えて、生の大根よりカルシウムやビタミン、鉄分がとて多くなります。	
献立名	27) ④鶏の梅かつお風味 ①麦ごはん ③キャベツのごみそ炒め		28) ④さつまパイ ①ゆかりごはん ③五目豆		29) ④こんにやくサラダ ①麦ごはん ③他人丼		30) ④クリスピーフィッシュ ⑤キャベツサラダ ①麦ごはん ③オニオンスープ		31) ①ツナサンド ③ピリ辛フォー	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	686 34.7	852 42.1	689 25.9	847 31.1	606 25.7	758 30.6	645 37.7	803 43.3	653 30.2	820 37.3
主に体を作る食品	②ぎゅうにゅう だいす あつあげ みそ ③④とりにく ④かつおぶし		②ぎゅうにゅう ③とりにく さつまあげ だいす あつあげ こんぶ		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご かまぼこ ④わかめ かいそう		②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④たら チーズ		①ツナ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいす やきぶた	
主に体の調子を整える食品	③こんにやく にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ チンゲンサイ ④うめ		①しそ ③こんにやく にんじん れんこん ごぼう だいこん しだいけ さやえんどう		③たまねぎ しだいけ ねぎ ④にんじん ④キャベツ こんにやく レモン		③たまねぎ にんじん パセリ ④コーン フレーク ⑤とうもろこし きゅうり キャベツ		①とうもろこし パセリ ①③たまねぎ ③にんにく しょうが りかねぎ にんじん もやし しだいけ チンゲンサイ	
主にエネルギーとなる食品	①こめ むぎ ③こま ③④さとう あぶら ④かたくりこ		①こめ むぎ ③さとう ③④あぶら ④さつまパイ(さつまいも、さとう、マーガリン、レーズン)		①こめ むぎ ③かたくりこ ③④あぶら さとう ④アーモンド こまあぶら		①こめ むぎ ③あぶら ④ノンエッグマヨネーズ パンこ ⑤ドレッシング		①パン あぶら ノンエッグマヨネーズ ③こまあぶら ねりこま	
ひとくちメモ	キャベツは、いろいろな料理で活躍する野菜です。一般的には春先から初夏にかけて出回るものを春キャベツ、11月以降のものを冬キャベツと呼び、季節によって歯の固さや味に違いがあります。		「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言っていますか？しっかりと「いただきます」「いただきます」は、お肉や魚の命を頂いていることへの感謝の気持ちを込めて。「ごちそうさま」は、作ってくれた人などに対してお礼の気持ちを込めて言います。		今日、5月29日は、こんにやくの日です。「こ(5)んに(2)やく(9)」の語呂合わせから、こんにやくの種芋の植え付けが始まる5月29日が「こんにやくの白」になったと言われています。こんにやくは、食物繊維がとて多く入っています。		クリスピーは、パン粉の代わりにコーンフレークを使っています。コーンフレークは、とうもろこしを乾燥させて作られています。パン粉の代わりにコーンフレークを使うことで、食感を楽しみながらよく噛んで食べてください。		「ツナ」の意味は、英語の「ツナ」に由来していて、マグロやカツオなどの魚を意味しています。しかし実際には、もう少し広い意味で使われることが多く、それらの魚の原料として作られた缶詰などの加工食品全般をさすのが一般的です。	

みじたくをきちんとしよう！

ぼうし
かみをぼうしの中に入れて。長いかみはまとめておこう。

マスク
つばやはなみすがとばないようにくちとはなをしっかりとおおう。

つめ
ながくのびすぎていないか、まいにちチェックしよう。

白衣
ボタンは上から下まできちんととめる。きたらかべなどによりかからない。

手洗い
せっけんをつけてゆびのさきやあいだ手首もしっかりあらおう。

ハンカチ
まいにち新しいものととりかえよう

熱中症を防ごう！

早おき早ねて生活リズムを整えよう

朝ごはんは必ず食べよう

こまめに水分補給しよう

献立名										
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)										
主に体を作る食品										
主に体の調子を整える食品										
主にエネルギーとなる食品										
ひとくちメモ										