



5月給食予定表

令和 7年度
志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金	
こんだて	エネルギー(kcal)	<p>「夏も近づくと八十八夜♪」という茶摘みの歌を知っていますか？八十八夜は立春から数えて88日目のことで、今年(今年)は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配はなくなるので、農家では茶摘みや稲の種まきなどを始める自安の日とされていました。</p> <p>2024年(今年)荒茶(茶)の生産量は(生産)鹿児島県(県)は全国(全国)1位(位)でした！</p> <p>みなさんの住んでいる志布志市(市)もお茶(茶)どころです★</p> <p>八十八夜(やっぴやちや)に摘んだお茶(茶)を飲むと、病気(びやうき)にならないといわれています。</p> <p>是非(ぜひ)、家族(かぞく)でお茶(茶)を飲んで(飲んで)ホッと(ほっと)一息(ひといき)つきませんか？</p>				1	2
	たんぱく質(g)					小 622 中 718	小 671 中 788
主に体を作る食品	1群	<p>給食時間の過ごし方</p> <p>全員(ぜんびん)が安心(あんしん)して、楽しく(たのしく)給食(きよくじ)を食べられる(た)よう、一人一人(ひとりひとり)が安全(あんぜん)や衛生(えいせい)に気を付ける(きをつ)ことが大切(たいせつ)です。また、給食(きよくじ)は決められた時間(じかん)内に食べ終え(たべお)なくてはなりません(な)ので、食べる(たべ)ための時間(じかん)をしっかり確保(かくほ)できるように、協力(きやうりやく)して準備(じゆんび)を行(おこな)いましょう。</p> <p>給食の前(きよくじのまえ)に、必ず(かならず)手をきれいに洗(あら)いましょう。</p> <p>1 手をぬらし、せっけんをつけて泡(あわ)立てる。</p> <p>2 手のひら・手の甲(うで)・指先(ゆびさき)・指の間(ゆびあいだ)・手首(てぐし)をこするように洗う。</p> <p>3 泡(あわ)と汚れ(よごれ)をしっかり洗い流(なが)す。</p> <p>4 清潔(せいせつ)なハンカチやタオルで水分(すいぶん)をふく。</p>				③ほうれんそうのごまあえ	④かしわもち ③わふうハンバーグ
	2群					②とりにく あつあげ ②★ちくわ	②とうふ ②たまご ③ぶたにく とりにく ④あずき
主に体の調子を整える食品	3群					②にんじん いんげん ③ほうれんそう	②にんじん チンゲンサイ ③ぶかねぎ
	4群					①おちゃ ②きりぼしだいこん こんにやく ②たけのこ ふき ③もやし コーン	②③たまねぎ ②③えのき ②しいたけ ③しめじ ④かしわば
主にエネルギーとなる食品	5群					①こめ ②じゃがいも	①こめ ②③でんぶん
	6群					②③さとう ③すりごま	③④さとう ④じょうしんこ みずあめ
調味料	③ごまあぶら				①塩 ②かつおだし みりん しょうゆ 塩 ③しょうゆ 酢	②かつおだし 酒 塩 しょうゆ ③みりん しょうゆ かつおだし 塩 ④塩	
家庭でとってもらいたい食品	魚類(いさな) きのご類(きのごるい)				乳製品類(にゅうせいひんるい) 果物類(くだものるい)		
一口メモ	<p>はちじゅうはちや 八十八夜(やっぴやちや)</p> <p>今年(ことし)の八十八夜(やっぴやちや)は5月1日(ごがついちにち)です。八十八夜(やっぴやちや)は、立春(りっしゆん)から数えて(かぞ)えて88日(にち)目のこと(こと)で、この日(ひ)に摘んだお茶(ちや)を飲む(のむ)と病気(びやうき)にならない(な)といわれています。今日(けふ)は志布志(しぶし)産(さん)のお茶(ちや)を使った(つか)った茶飯(ちやはん)をお届け(おど)けします。</p> <p>子どもの日(こどものひ)</p> <p>5月5日(ごがつご)は子どもの日(こどものひ)です。昔(むかし)から「端午(たんご)の節句(まつくま)」といわれ(いわ)れ柏餅(かしわもち)が供(たま)えられました。「かしわ」という木(き)は新芽(あたら)しい力が(ちから)育(は)つまで(ま)で古い葉(か)が残(のこ)っていること(こと)から子ども(こ)たちの成(せい)長(ちやう)と子孫(こゝろ)が代(しろ)わりつ(つ)くようにと願(ねが)いが込(こ)められて(られて)います。</p>				①ちやめし ②さつきおでん	①ごはん ②かきたまスープ	
こんだて	5	6	7	8	9		
	子どもの日	ふりかえきゅうじつ 振替休日	③ごぼうサラダ	③ピリからみそどん	③こんにやくサラダ		
★ごみの分別(ぶんべつ)について★	春(はる)に美味しい(おいしい)お豆(まめ)	①こがた コッパパン ②カレーうどん	①ごはん ②けんちんじる	①ごはん ②まーぼー とうふ			
中身(なかみ)を出(だ)して資源袋(しげんぶくろ)へ	よごれているものはさ(さ)っとあらう	②ぶたにく あぶらあげ	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく あかみそ	②ぶたにく あつあげ とうふ ②だいず あかみそ			
2日(にち) (金) (きん) かしわもち(もち)のふくろ	16日(じゅうろくにち) (金) (きん) のりのふくろ	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう)	牛乳(ぎゅうにゅう) ③わかめ			
2日(にち) (金) (きん) かしわもち(もち)のふくろ	16日(じゅうろくにち) (金) (きん) のりのふくろ	②③にんじん ②ぶかねぎ	②③にんじん ③にら	②③にんじん ②にら			
こんげつ ゆうきやさい 今月(こんげつ)の有機野菜(ゆうきやさい)	春(はる)には美味しい(おいしい)お豆(まめ)が	②しょうが にんにく たまねぎ しめじ	②だいこん しいたけ こんにやく	②たまねぎ たけのこ にんにく しょうが			
葉(は)ねぎ 坊主(ぼうず)知らず(しらす)ねぎ 玉(たま)ねぎ	たくさんとれます。	③ごぼう キャベツ	③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	③こんにやく キャベツ			
坊主(ぼうず)知らず(しらす)ねぎ 玉(たま)ねぎ	旬(しゆん)の味(あじ)を楽し(たの)みましょう。	①パン ②でんぶん ②うどん	①こめ ②じゃがいも	①こめ ②でんぶん			
一口メモ		③さとう	③さとう でんぶん	③さとう			
		②あぶら ③★マヨネーズ	②ごまあぶら ③あぶら	②③ごまあぶら ③ごま			
		②しょうゆ みりん カレー粉(こな) 塩(しお) かつおだし ③しょうゆ 酢(す)	②かつおだし しょうゆ 塩(しお) みりん ③トウバンジャン 酒(さけ) みりん しょうゆ ③酢(す) しょうゆ	②酒(さけ) しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 中華(ちゅうわ)だし ③酢(す) しょうゆ			
		種実類(しゆじゆり) 緑黄色野菜(りよくわうしょくさい)	海藻類(かいそうるい) 果物類(くだものるい)	きのご類(きのごるい) いも類(いものるい)			
		ごぼう	赤みそ	こんにやくサラダ			
		ごぼうは、植物(しょくぶつ)の根(ね)の部分(ぶぶん)を食べ(た)べる「根菜(こんさい)」の仲間(なかつま)です。中国(ちゆうごく)から薬(くすり)として日本(にっぽん)にやってきました。ごぼうには、お腹(なか)の中(ちゆう)を掃(はら)い除(ぞ)して病(びやう)気を予(よ)防(ぼう)す「食物繊維(しょくもつせんい)」がた(た)くさん(さん)含ま(こ)まれています。よくかんで(た)べましょ(ま)う。	今日の(けふ)ピリ(から)からみそ(みそ)には(には)赤(あか)みそ(みそ)が(が)使(つか)われています。みそには(には)白(しろ)みそ(みそ)、中(なか)みそ(みそ)などの種類(しゆるい)があります。みそは(は)大豆(だいず)から(か)らで(で)き(き)ます。みそは(は)大豆(だいず)を(を)蒸(む)したり、煮(に)たりした(した)後(あと)細(こ)かく(かく)つ(つ)ぶ(ぶ)し(し)て(して)塩(しお)・水(みず)を入(い)れて(れて)発(は)酵(きよう)・熟(じやく)成(せい)させ(させ)て(て)作(つく)ります。	こんにやくには、食物繊維(しょくもつせんい)が(が)含ま(こ)まれています。食物繊維(しょくもつせんい)は腸内環境(ちやうないかんきやう)をよ(よ)くしてくれ(くれ)ます。腸内環境(ちやうないかんきやう)が(が)整(ととの)うこと(こと)で免疫(めんえき)力を(りき)を(を)高(たか)める(める)効果(こうか)も(も)あり(あ)ります。よくかんで(た)べましょ(ま)う。			



5月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月 12		火 13		水 14		木 15		金 16	
こんだて										
エネルギー(kcal)	小 688	中 797	小 604	中 696	小 604	中 748	小 634	中 710	小 605	中 701
たんぱく質(g)	19.8	22.6	23.0	26.0	24.7	29.5	25.2	27.6	27.9	31.7
主に体を作る食品	1群	②★ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ②しゃけ・タラ ②ぎゅうにゅう	②とりにく あつあげ		②とりにく とうにゅう ③すなごも とりレバー		②とりにく あつあげ みそ ③いわし		②とりにく とうふ ③ぶたにく	
	2群	牛乳 ②バナナ チーズ スキムミルク なまクリーム	牛乳 ③わかめ ③しらす かつおぶし		牛乳 ②ぎゅうにゅう スキムミルク		牛乳		牛乳 ②わかめ ④のり	
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん ブロccoli	②にんじん いんげん		②にんじん ほうれんそう		②にんじん はねぎ		②③にんじん ②はねぎ ③チンゲンサイ	
	4群	②たまねぎ コーン しめじ ③アセロラかじゅう りんごかじゅう もも りんご アロエ	②きりぼしだいこん たけのこ ②こんにやく しいたけ ③にんにく		②たまねぎ コーン しめじ		②だいこん こんにやく ごぼう ③しょうが		②③たまねぎ ②にんにく ③しょうが はくさい ごぼう	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②こむぎこ ③みずあめ	①こめ ②じゃがいも ②ざらめ ③さとう		①パン ②③じゃがいも ②こむぎこ		①こめ ②じゃがいも ③でんぷん		①こめ ③さとう でんぷん	
	6群	②★マーガリン	②③あぶら ③ごま		②★マーガリン ③あぶら		②あぶら		②ごまあぶら ごま	
調味料	②コンソメスープ 塩 こしょう 白ワイン		②かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩 ③しょうゆ		②チキンブイヨン コンソメスープ 塩 こしょう ③塩 カレー粉		②にぼしだし ③砂糖 しょうゆ みりん 塩		②しょうゆ 塩 酒 チキンブイヨン ③酒 しょうゆ みりん	
家庭でとってほしい食品	肉類 いも類		種実類 乳製品類		魚類 淡色野菜		緑黄色野菜 きのこと類		魚類 いも類	
一口メモ	5月12日はアセロラの日です。 アセロラはビタミンCの主糧と呼ばれます。		たけのこは「完全栄養食品」と呼ばれ、 4月～5月が旬の時期です。		苦手な人が多いレバーですが、 鉄分が豊富に含まれています。		いわしは脳の活性化させるDHAや けつえき 血液をサラサラにするEPAが含まれます。		しっかり手を洗い、手巻きのりで 包んで食べましょう。	
こんだて										
エネルギー(kcal)	小 678	中 797	小 623	中 722	小 599	中 738	小 601	中 701	小 681	中 801
たんぱく質(g)	23.8	27.7	26.2	29.8	26.2	31.4	25.3	28.9	33.4	36.1
主に体を作る食品	1群	②とうふ ★ベーコン ③ぶたにく	②とりにく あぶらあげ ②★かまぼこ ②たまご		②ぶたにく ②スキムミルク		②③ぶたにく		①③とりにく ①あぶらあげ ②あつあげ みそ	
	2群	牛乳	牛乳 ③しおこんぶ		牛乳 ③くわかめ こんぶ		牛乳		牛乳 ①ひじき	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②はねぎ ③いら ぶかねぎ	②③にんじん ②ほうれんそう はねぎ		②にんじん ブロccoli		②にんじん チンゲンサイ ③ピーマン		①②にんじん ①えだまめ	
	4群	②たまねぎ しいたけ ③チンゲンサイ ②もやし たけのこ ③しょうが にんにく	②たまねぎ ③キャベツ ③きゅうり		②たまねぎ しめじ ③キャベツ コーン ③きゅうり		②③にんにく ②しょうが もやし たけのこ しいたけ ③たまねぎ キャベツ		①ごぼう たけのこ しょうが ②しいたけ もやし こんにやく たまねぎ おちや	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③はるさめ ③さとう	①こめ ②でんぷん ②③さとう		①パン ②じゃがいも ③さとう ②こむぎこ		①こめ ②ビーフン ③さとう		①こめ ③にんにく ①ざらめ ②じゃがいも ③でんぷん	
	6群	③ごまあぶら ③すりごま	③ごま ごまあぶら		②③あぶら ②★マーガリン		②③ごまあぶら		①③あぶら ③こむぎこ	
調味料	②鶏がらスープ しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう ③酒 しょうゆ ③オイスターソース		②しょうゆ みりん かつおだし 塩 ③酢 しょうゆ トウバンジャン		②塩 こしょう ビーフシチュー ケチャップ デミグラスソース トマトピューレ 赤ワイン ウスターソース チキンブイヨン ③酢 しょうゆ こしょう 塩		②しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ③酒 しょうゆ トウバンジャン デミグラスソース		①しょうゆ 酒 ②にぼしだし ③塩 しょうゆ 酒	
家庭でとってほしい食品	豆類 果物類		魚類 淡色野菜		肉類 豆類		海藻類 小魚類		乳製品類 緑黄色野菜	
一口メモ	チャブチェは春雨を炒めた 朝鮮料理です。		たまごは「完全栄養食品」と呼ばれ、 栄養をバランスよく含みます。		海藻にはカルシウムや鉄などの ミネラルや食物繊維が豊富です。		はいこうちゅうごくと、りょうりちょうりしよくさいな 回鍋肉は中国の料理で、調理した食材を鍋に ふたを閉じて煮ることを意味しています。		こんげつしづしひはしいたけ、もやし、 ちやたま、しょう、こんだて こんにやく、お茶、玉ねぎを使用した献立です。	
こんだて										
エネルギー(kcal)	小 612	中 707	小 652	中 731	小 662	中 779	小 624	中 717	小 607	中 704
たんぱく質(g)	20.9	23.6	25.6	27.5	29.7	34.8	29.6	34.0	23.4	27.0
主に体を作る食品	1群	②★ミートボール(ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく) ②あつあげ	②あつあげ みそ おから ③かつお		②★ベーコン ③だいず		②とりにく あぶらあげ とうふ ③ぶたにく ③★さつまあげ		②ぶたにく あつあげ ②★さつまあげ	
	2群	牛乳	牛乳		牛乳 ③にぼし		牛乳		牛乳 ③ひじき しおこんぶ	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②ピーマン ③アスパラガス	②にんじん こまつな		②にんじん ほうれんそう ピーマン		②③にんじん ③たかな		②にんじん インゲン	
	4群	②たまねぎ しいたけ たけのこ ③コーン キャベツ ③レモンかじゅう	②だいこん ごぼう ③しょうが		②たまねぎ しめじ えのき にんにく		②だいこん しいたけ ③たけのこ たまねぎ		②たまねぎ いとこんにやく ③しょうが ③キャベツ コーン	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②ざらめ でんぷん ②③さとう ②★パンこ	①こめ ②じゃがいも ③さつまいも ざらめ		①パン ②スバゲッティ ③ざらめ ②オリーブオイル		①こめ ②でんぷん ③さとう		①こめ ③きゅうり ②じゃがいも さとう	
	6群	②③あぶら	②すりごま ③ごま ③あぶら		②あぶら ③ごま ③アーモンド		③あぶら		②あぶら ③ごま	
調味料	②しょうゆ ケチャップ 中華スープ 酢 塩 ③酢 しょうゆ 塩 こしょう		②にぼしだし ③しょうゆ みりん		②しょうゆ 塩 コンソメスープ こしょう 鶏がらスープ 粉唐辛子 ガリックパウダー ③みりん しょうゆ		②かつおだし 酒 塩 しょうゆ ③しょうゆ		②しょうゆ みりん	
家庭でとってほしい食品	小魚類 いも類		肉類 きのこと類		海藻類 淡色野菜		果物類 緑黄色野菜		乳製品類 豆類	
一口メモ	アスパラガスは春が旬の野菜で ビタミンが豊富です。		かつおは5月～6月に初がつおとして 旬を迎える食材です。		ペパロンチーノはイタリア発祥で、正式にはアー リオ・オーリオ・ペパロンチーノと言います。		よしのじる、こんさいつか、 吉野汁とは根菜を使つとろみをつけた汁物のことです。		ひじきは、わかめや昆布と同じ 海藻の仲間です。	