



# 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  
(B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)<br>たんぱく質(g) | <div>「夏も近づく八十八夜♪」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目安の日とされていました。</div> <div>2024年荒茶の生産量は鹿児島県は全国1位でした！</div> <div>みなさんの住んでいる志布志市もお茶どころです★</div> <div>八十八夜に摘んだお茶を飲むと、</div> <div>病気になるまいといわれています。</div> <div>是非、家族でお茶を飲んでホッと一息つきませんか？</div> <div></div> |                                    | <div>④かしわもち<br/>③ピリからぶたみそどん</div> <div></div> <div>①ちゃめし ②けんちんじる</div>                                        | <div>③ごぼうサラダ</div> <div></div> <div>①こがたコッペパン ②カレーうどん</div>                                        |
|      | 主に体を作る食品                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | ②とりにく とうふ あぶらあげ<br>③ぶたにく あかみそ ④あずき                                                                            | ②ぶたにく あぶらあげ                                                                                        |
|      | 主に体の調子を整える食品            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | 牛乳                                                                                                            | 牛乳                                                                                                 |
|      | 主にエネルギーとなる食品            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | ②③にんじん ③にら                                                                                                    | ②③にんじん ②ふかねぎ                                                                                       |
|      | 調味料                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | ①おちや ②だいこん しいたけ こんにゃく<br>③にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ④かしわ                                                            | ②しょうが にんにく たまねぎ しめじ                                                                                |
|      | 家庭でとってもらいたい食品           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | ①こめ ②じゃがいも<br>③さとう ④さとう ③でんぶん ④しょうしんこ みずあめ                                                                    | ①①パン ②でんぶん ②うどん<br>③さとう                                                                            |
| 一口メモ |                         | 給食の前、必ず手をきれいに洗いましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                    | 海藻類 果物類                                                                                                       |                                                                                                    |
|      |                         | 給食の時間に過ごしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    | 種実類 緑黄色野菜                                                                                                     |                                                                                                    |
|      |                         | 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。                                                                                                                                                                                                                   |                                    | 八十八夜・こどもの日<br>きょうは5月1日の八十八夜と5日のこどもの日にちなんだ献立です。八十八夜に摘んだお茶を飲むと病気になるまいといわれています。柏の葉は縁起物とされ柏餅をこどもの日に食べます。          |                                                                                                    |
| こんだて | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) | 5<br>子どもの日                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6<br>ふりかえきゅうじつ<br>振替休日             | 7                                                                                                             | 8                                                                                                  |
|      | 主に体を作る食品                | ★ごみの分別について★                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 春に おいしいお豆                          | ③わふうハンバーグ                                                                                                     | ③ほうれんそうのごまあえ                                                                                       |
|      | 主に体の調子を整える食品            | 中身を出して資源袋へ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    | ①ごはん ②かきたまスープ                                                                                                 | ①ごはん ②さつきおでん                                                                                       |
|      | 主にエネルギーとなる食品            | よごれているものはさっとあらう                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | 小 600 中 675<br>24.3 26.7                                                                                      | 小 624 中 722<br>23.0 26.3                                                                           |
|      | 調味料                     | ★ウスターソースの袋はクラスでまとめてセンターへ                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    | ②とうふ ②たまご ③ぶたにく とりにく<br>④あずき                                                                                  | ②とりにく あつあげ<br>②★ちくわ                                                                                |
|      | 家庭でとってもらいたい食品           | 今月の有機野菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    | 牛乳                                                                                                            | 牛乳 ②こんぶ                                                                                            |
| 一口メモ |                         | 葉ねぎ 坊主知らずねぎ 玉ねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 春には おいしいお豆が たくさんとれます。 旬の味を楽しみましょう。 | ②にんじん チンゲンサイ ③ふかねぎ<br>②③たまねぎ ②③えのき ②しいたけ<br>③しめじ                                                              | ②にんじん いんげん ③ほうれんそう<br>②きりぼしだいこん こんにゃく<br>②たけのこ ふき ③もやし コーン                                         |
|      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | ①こめ ②③でんぶん<br>③さとう                                                                                            | ①こめ ②じゃがいも<br>②③さとう ③すりごま                                                                          |
|      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | ②かつおだし 酒 塩 しょうゆ<br>③みりん しょうゆ かつおだし 塩                                                                          | ②かつおだし みりん しょうゆ 塩<br>③しょうゆ 酢                                                                       |
|      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | 乳製品類 果物類                                                                                                      | 魚類 きのこと類                                                                                           |
|      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | きのこ                                                                                                           | さつきおでん                                                                                             |
|      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    | きのこにはしいたけ、えのきたけ、しめじ、マッシュルームなどたくさんの種類があります。きのこには、お腹の調子を整える働きや、骨や歯を強くする働きがあります。また、うま味成分も多く、料理をおいしくしてくれる働きもあります。 | 今日のさつきおでんには、旬の「つわ」や「たけのこ」が入っています。つわは生のものを納入してもらいました。「さつき」は「5月」の旧暦の呼び方です。旬の味を味わってくださいね。             |
|      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                               | 物語給食                                                                                               |
|      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                               | みなさんは11匹のねこシリーズの絵本を読んだことはありますか？今日は11匹のねことあほうどりのお話に出てくるコロッケです。ほくほくしておいしいコロッケを味わってくださいね。絵本も読んでみましょう。 |



# 5月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(Bブロック 後半)

● アレルギー対応食品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<br>12                                                                          | 火<br>13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 水<br>14                                              | 木<br>15                                         | 金<br>16                                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| こんだて         | <br>①ごはん ②ちゅうかスープ ③チャブチェ                                                         | <br>①ごはん ②さつまじる ③いわしのしょうがに                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <br>①ごはん ②わかめスープ ③やきにくてまきのぐ ④てまきのり                   | <br>①ごはん ②たけのことじゃがいものものに ③しらすとわかめのこうみいため        | <br>①コッペパン ②コーンクリームスープ ③すなごものかみかみあげ                                        |
| エネルギー(kcal)  | 小 678 中 797                                                                      | 小 634 中 710                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 小 605 中 701                                          | 小 604 中 696                                     | 小 604 中 748                                                                |
| たんぱく質(g)     | 23.8 27.7                                                                        | 25.2 27.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 27.9 31.7                                            | 23.0 26.0                                       | 24.7 29.5                                                                  |
| 主に体を作る食品     | 1群 ②とうふ ★ベーコン ③ぶたにく<br>2群 牛乳                                                     | ②とりにく あつあげ みそ ③いわし<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ②とりにく とうふ ③ぶたにく<br>牛乳 ②わかめ ④のり                       | ②とりにく あつあげ<br>牛乳 ③わかめ ③しらす かつおぶし                | ②とりにく とうにゅう ③すなごも とりレバー<br>牛乳 ②ぎゅうにゅう スキムミルク                               |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②③にんじん ②はねぎ ③にら ふかねぎ<br>4群 ②たまねぎ ③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にんじん はねぎ ②だいこん こんにゃく ごぼう ③しょうが                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ②③にんじん ②はねぎ ③チンゲンサイ ②③たまねぎ ②にんにく ③しょうが はくさい ごぼう      | ②にんじん いんげん ②きりぼしだいこん たけのこ ②こんにゃく しいたけ ③にんにく     | ②にんじん ほうれんそう ②たまねぎ コーン しめじ                                                 |
| 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<br>6群 ③ごまあぶら ③すりごま                                             | ①こめ ②じゃがいも ③でんぶん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ①こめ ③さとう でんぶん ②ごまあぶら ごま                              | ①こめ ②じゃがいも ②ざらめ ③さとう ②③あぶら ③ごま                  | ①パン ②③じゃがいも ②ごまぎこ ②★マーガリン ③あぶら                                             |
| 調味料          | ②鶏がらスープ しょうゆ 酒 中華スープ ③しょうゆ ③オイスターソース                                             | 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                        | 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 ③しょうゆ ③塩 カレー粉                                           |
| 家庭でとってほしい食品  | 豆類 果物類                                                                           | 緑黄色野菜 さのこ類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 魚類 いも類                                               | 種実類 乳製品類                                        | 魚類 淡色野菜                                                                    |
| 一口メモ         | チャブチェは春雨を炒めた朝鮮料理です。                                                              | いわしには脳を活性化させるDHAや、けつえきサラサラにする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。                            | たけのこは新芽がたけのこです。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。                                               |
| こんだて         | <br>①ごはん ②さけドリア ③アセロラポンチ                                                         | <br>①ごはん ②ビーフンスープ ③ホイコーロー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <br>①たけのこごはん ②しぶしたつぶりみそしる ③とりのからあげ(2コ)               | <br>①ごはん ②おやかどん ③キャバツのピリからあえ                    | <br>①コッペパン ②デミシチュー ③かいそうサラダ                                                |
| エネルギー(kcal)  | 小 688 中 797                                                                      | 小 601 中 701                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 小 681 中 801                                          | 小 623 中 722                                     | 小 599 中 738                                                                |
| たんぱく質(g)     | 19.8 22.6                                                                        | 25.3 28.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 33.4 36.1                                            | 26.2 29.8                                       | 26.2 31.4                                                                  |
| 主に体を作る食品     | 1群 ②★ベーコン ③しんじょうにんじんまめ とうにゅう ②しゃけ・タラ ②ぎゅうにゅう<br>2群 牛乳 ②③なチーズ スキムミルク なまクリーム       | ②③ぶたにく 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ①③とりにく ①あぶらあげ ②あつあげ みそ 牛乳 ①ひじき                       | ②とりにく あぶらあげ ②★かまぼこ ②たまご 牛乳 ③しおこんぶ               | ②ぶたにく ②スキムミルク 牛乳 ③くさわかめ こんぶ                                                |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②にんじん ブロッコリー<br>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にんじん チンゲンサイ ③ピーマン 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 キャバツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①②にんじん ①えだまめ ①ごぼう たけのこ しょうが ②しいたけ もやし こんにゃく たまねぎ おちや | ②③にんじん ②ほうれんそう はねぎ ②たまねぎ ③キャバツ ③きゅうり            | ②にんじん ブロッコリー ②たまねぎ しめじ ③キャバツ コーン ③きゅうり                                     |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 ①こめ ②ごまぎこ ③みずあめ<br>6群 ②★マーガリン                                                 | ①こめ ②ビーフン ③さとう ②③ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①こめ ③にんにく ①ざらめ ②じゃがいも ③でんぶん ①③あぶら ③ごまぎこ              | ①こめ ②でんぶん ③さとう ③ごま ごまあぶら ②③あぶら ②★マーガリン          | ①パン ②じゃがいも ③さとう ②ごまぎこ ②③あぶら ②★マーガリン                                        |
| 調味料          | ②コンソメスープ 塩 こしょう 白ワイン                                                             | 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 チンメンジャン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ①しょうゆ 酒 ②にぼしだし ③塩 しょうゆ 酒                             | 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 ピーフシチュー 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 |
| 家庭でとってほしい食品  | 肉類 いも類                                                                           | 海藻類 小魚類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 乳製品類 緑黄色野菜                                           | 魚類 淡色野菜                                         | 肉類 豆類                                                                      |
| 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の主産物と呼ばれます。                                             | ほういろうちゅうごく りょうりょう ちゅうりょく しょうかい な 回鍋肉は中国の料理で、調理した食材を鍋に ①なたもど ②ちゅうりょく ③いみ ④かき ⑤しょうゆ ⑥しょうゆ ⑦しょうゆ ⑧しょうゆ ⑨しょうゆ ⑩しょうゆ ⑪しょうゆ ⑫しょうゆ ⑬しょうゆ ⑭しょうゆ ⑮しょうゆ ⑯しょうゆ ⑰しょうゆ ⑱しょうゆ ⑲しょうゆ ⑳しょうゆ ㉑しょうゆ ㉒しょうゆ ㉓しょうゆ ㉔しょうゆ ㉕しょうゆ ㉖しょうゆ ㉗しょうゆ ㉘しょうゆ ㉙しょうゆ ㉚しょうゆ ㉛しょうゆ ㉜しょうゆ ㉝しょうゆ ㉞しょうゆ ㉟しょうゆ ㊱しょうゆ ㊲しょうゆ ㊳しょうゆ ㊴しょうゆ ㊵しょうゆ ㊶しょうゆ ㊷しょうゆ ㊸しょうゆ ㊹しょうゆ ㊺しょうゆ ㊻しょうゆ ㊼しょうゆ ㊽しょうゆ ㊾しょうゆ ㊿しょうゆ | こんげつしんじょう ひ 今月の志布志の日はしいたけ、もやし、こんにゃく、お茶、玉ねぎを使用した献立です。 | たまご かぜんえいようしょくひんよ 卵は「完全栄養食品」と呼ばれ、栄養をバランスよく含みます。 | かいそう 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。                                         |
| こんだて         | <br>①ごはん ②ミネストローネ ③ドライカレー                                                        | <br>①ごはん ②よしのじる ③たかなのそぼろどん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <br>①ごはん ②にくじゃが ③しそひじきあえ                             | <br>①ごはん ②こんこんみそしる ③かつおはらがわのかばやき                | <br>①こがたコッペパン ②ペペロンチーノ ③おさかなッツ                                             |
| エネルギー(kcal)  | 小 644 中 745                                                                      | 小 624 中 717                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 小 607 中 704                                          | 小 652 中 731                                     | 小 662 中 779                                                                |
| たんぱく質(g)     | 25.3 29.3                                                                        | 29.6 34.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 23.4 27.0                                            | 25.6 27.5                                       | 29.7 34.8                                                                  |
| 主に体を作る食品     | 1群 ②★ウインナー ③ぶたにく だいす<br>2群 牛乳                                                    | ②とりにく あぶらあげ とうふ ③ぶたにく ③★さつまあげ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ②ぶたにく あつあげ ②★さつまあげ 牛乳 ③ひじき しおこんぶ                     | ②あつあげ みそ おから ③かつお 牛乳                            | ②★ベーコン ③だいす 牛乳 ③にぼし                                                        |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②③にんじん ②パセリ トマト ③ピーマン<br>4群 ②③たまねぎ ②キャバツ ③にんにく                                | ②③にんじん ③たかな ②だいこん しいたけ ③たけのこ たまねぎ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ②にんじん インゲン ②たまねぎ いとこんにゃく ②しょうが ③キャバツ コーン             | ②にんじん こまつな ②だいこん ごぼう ③しょうが                      | ②にんじん ほうれんそう ピーマン ②たまねぎ しめじ えのき にんにく                                       |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 ①こめ ②じゃがいも ②マカロニ<br>6群                                                        | ①こめ ②でんぶん ③さとう ③あぶら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ①こめ ③きゅうり ②じゃがいも さとう ②あぶら ③ごま                        | ①こめ ②じゃがいも ③さつまいも ざらめ ②すりごま ③ごま ③あぶら            | ①パン ②スバゲッティ ③ざらめ ②オリーブオイル ②あぶら ③ごま ③アーモンド                                  |
| 調味料          | ②トマトピューレ ケチャップ 鶏がらスープ こしょう 塩 コンソメスープ ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ④かつおソース コンソメスープ 塩 | 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                                            | 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 ガーリックパウダー ③みりん しょうゆ                       |
| 家庭でとってほしい食品  | 小魚類 油脂類                                                                          | 果物類 緑黄色野菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 乳製品類 豆類                                              | 肉類 さのこ類                                         | 海藻類 淡色野菜                                                                   |
| 一口メモ         | ミネストローネにはイタリア語で「真だくさん」という意味があります。                                                | よしのじる こんにゃく 吉野汁とは根菜を使つてとろみを 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。                               | かつおは5月～6月に初がつつおとして旬を迎える食材です。                    | ペペ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・ペペロンチーノと言います。                                |