

☆ 今月のめあて ☆ 上手な食べ方をしよう～食事の基本的なマナー～
ゴールデンウィークも終わって、少し緊張感もとけてくる時期ですね。みんなで気持ちよく、楽しく給食を食べるには、一人一人がマナーを守って食べることが必要になってきます。食器やはしの使い方をきちんとし、こぼさないようきれいに食べられるといいですね。

日	曜	主 食	副 菜	主 菜	乳製品	果 物	その他	栄養成分		使用食材と、その主な働きによる分類						献立の説明・コメントなど				
								小4	中2	主 に 体 を 作 る も と に な る も の (赤)		主 に 体 の 調 子 を 整 え る も の (緑)		主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の (黄)						
熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%エネルギー)	食塩(g)	1群(魚・肉・卵・大豆等)	2群(海藻・小魚・乳製品等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(穀類・いも類)	6群(油脂類・種実類)											
6	木	発芽玄米 ごはん	三色ナムル 麻婆豆腐	具だくさん しゅうまい			デザート など	589 22.4 26% 1.6	835 30.4 26% 2.4	ぶた肉 おから	とうふ みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	きくらげ レーズン しょうが しいたけ	米 発芽玄米 しゅうまいの皮 三温糖	はるさめ でんぶん	ごま油 ごま	端午の節句献立(5/10) 5月5日は『端午の節句』です。この日は鯉のぼりを立て、ちまきやかしわもちを食べて、男の子の健康と成長を願います。給食では、日に日に成長するだけのこを使っただけのこおこわや、荒波をくぐりぬけてきた旬のかつお、かしわもちでお祝いします！ 		
7	金	ごはん	スナッパ えんどうのサラダ	セロリのスープ				661 23.6 33% 1.8	892 30.5 31% 2.1	とり肉 ベーコン	ハム チーズ	牛乳 チーズ	アスパラガス スナッパえんどう ブロッコリー	パセリ にんじん セロリ パセリ	米 じゃがいも さといも こむぎこ 三温糖	じゃがいも マカロニ パン粉	バター オリーブ油			
10	月	だけのこおこわ 子どもの日献立	たまごあえ	小松菜のすまし			かしわもち	690 32.7 25% 2.2	867 41.9 24% 2.9	油あげ だいず つみれ	かつお たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草 こまつな	だけのこ キャベツ 白ねぎ	米 三温糖 もち米	でんぶん かしわもち	ごま 油			
11	火	ごはん	うどの酢みそあえ	かき玉汁				557 25.1 29% 1.9	734 31.2 25% 2.5	とり肉 みそ たまご	糸かまぼこ とうふ	牛乳 スキムミルク	こまつな	にんにく うど えのきだけ	しょうが キャベツ 白ねぎ	米 三温糖	マーマレード			
12	水	発芽玄米 ごはん	ひじきサラダ	とっとりジビエとだけのこカレー		美生柑		635 23.4 24% 2.2	851 30.1 22% 3.0	しか肉 だいず ひよこまめ	ぶた肉 ツナ かつおぶし	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	レーズン キャベツ にんにく 美生柑	白ねぎ 玉ねぎ だけのこ しょうが レモンかじゅう	米 じゃがいも 三温糖	発芽玄米 白いんげんまめ	油 オリーブ油		
13	木	焼きそば	ポイルスナッパえんどう	(焼きそば) ミートボールスープ			チーズ	543 22.5 43% 3.0	672 27.3 42% 4.0	ぶた肉 かつおぶし	ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ 白ねぎ	玉ねぎ もやし スナッパえんどう	やきそばめん でんぶん	油	日南の山菜 日南町では、この時期たくさん山の山菜がとれます。それらは塩漬けにされて1年を通して食べることができます。今月は、日南町産のわらびやだけのこ等を使って給食を作ります。 		
14	金	ごはん	アスパラサラダ	里芋シチュー				680 27.7 32% 1.9	912 35.8 29% 2.6	ハマチ とり肉	ススキムミルク	パルメザンチーズ	パセリ ブロッコリー えだまめ	アスパラガス にんじん	にんにく キャベツ 白ねぎ	レモンかじゅう コーン マッシュルーム	米 パン粉 さといも 三温糖		オリーブ油	
17	月	ごはん	若竹煮	キャベツのみそ汁				563 24.6 30% 1.9	745 30.9 27% 2.6	あつあげ 油あげ おから	とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが キャベツ 白ねぎ	コーン だけのこ ほししいたけ	米 三温糖	でんぶん			
18	火	ごはん かみかみ献立！	山菜の白和え	里芋と筍のそぼろ煮				579 26.4 27% 1.6	739 32.4 25% 2.0	ハタハタ とうふ あつあげ	ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう えだまめ	こんにゃく 白ねぎ	だけのこ 玉ねぎ	米 さといも 三温糖 でんぶん	ごま 油			
19	水	ごはん 19日は「食育の日」！	じゃこあえ	鶏肉とスナッパえんどうの鍋とじ				543 23.7 27% 1.6	379 30.7 49% 2.2	とり肉 ぶた肉	たまご	牛乳 スキムミルク ちりめんじゃこ かんてん	スナッパえんどう にんじん ほうれん草 こまつな わらび	たまねぎ キャベツ だけのこ	しいたけ 白ねぎ	米 ビーフン	三温糖			
20	木	ごはん	五色あえ	里芋のみそ汁				586 23.6 31% 1.8	788 30.0 28% 2.4	サバ 油あげ	たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ほうれん草 だいこん	きくらげ えのきだけ	米 こむぎこ さといも	でんぶん 三温糖	油 ごま		
21	金	発芽玄米ごはん 聖火リレー応援献立	五輪汁	五色ごはんの具 (ほうれん草の鍋あえ)			刻みのり	539 23.2 25% 1.6	725 29.9 22% 2.2	とり肉 ちくわ	たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ほうれん草 しいたけ 白ねぎ	しょうが	米 いもち 三温糖 発芽玄米	油 ごま	聖火リレー応援献立(5/21) 5月21日に開催される聖火リレーを記念して、五色の具を使ったごはんや、ちくわを「五輪」に見立てた「五輪汁」等の献立で		
24	月	麦ごはん	ひじき煮	他人丼の具			プリン	686 28.2 26% 2.2	897 36.1 24% 3.0	ぶた肉 平天	たまご だいず	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	たまねぎ 干しいたけ	白ねぎ こんにゃく	米 三温糖 プリン	おおむぎ でんぶん	油		
25	火	ごはん	錦糸あえ	若竹汁				539 23.6 28% 1.9	695 29.9 26% 2.6	たら とうふ	はんぺん たまご	牛乳 わかめ	チーズ	えだまめ にんじん こまつな	まっちゃん ほうれん草	コーン だけのこ	きくらげ 白ねぎ	米 三温糖	こむぎ粉 米油 ごま油	
26	水	ごはん ニュージーランド風献立	チーズサラダ	貝のスープ				589 23.5 30% 1.6	793 30.3 28% 2.2	たまご かいばしら	たら	牛乳 チーズ	しらすぼし トマト	ブロッコリー にんじん	キャベツ レモンかじゅう 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	コーン 玉ねぎ	米 三温糖	こむぎ粉 レンズ豆	バター オリーブ油	マヨネーズ
27	木	ごはん	コールスロー	新玉ねぎのミルク煮				592 24.7 29% 1.4	794 31.6 27% 1.9	サゴシ ベーコン	ハム	牛乳 スキムミルク	ほうれん草 にんじん	にんにく たまねぎ	キャベツ しめじ	米 じゃがいも でんぶん	小麦粉 白いんげんまめ	バター ドレッシング	オリーブ油	
28	金	ごはん かみかみ献立！	松前あえ	海のアスリート汁				542 27.3 26% 1.6	684 33.5 23% 2.2	とり肉 とびうお みそ	糸かまぼこ たまご	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん チンゲンサイ	ほうれん草 キャベツ しいたけ	しょうが 白ねぎ	米 じゃがいも	塩こうじ			
31	月	山菜おこわ	春雨と卵の酢の物	あご野焼きのすまし				593 27.2 25% 2.6	725 31.1 22% 3.5	ちくわ たまご とうふ	サケ あごちくわ	牛乳 わかめ	こんぶ	わらび ほうれん草	だけのこ 白ねぎ	キャベツ えのきだけ	米 はるさめ 三温糖		水泳応援献立！(5/28) この日は、小学校でプール開きがあり、中学校でも水泳が始まってきますね。この日は、海のアスリート、「トビウオ」を使った汁物で、水泳の上達を応援します！ 	

※献立は、天候や仕入れ状況により急に変更する場合があります。ご了承ください。