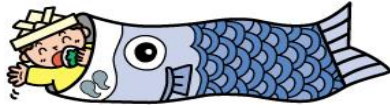


学校給食
こんだてよてい表

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	657 216~ 33.3	830 269~ 41.5	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
							たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質		
1	木	 ちゅうかめん	みそラーメン こめのかわのやさしいぎょうざ とうふとハムのサラダ		606 27.3	782 34.0	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれん そう	干しいたけ もやし キャベツ メンマ ねぎ やさいぎょうざ 玉ねぎ にんにく きゅうり 生姜	めん さとう	ごま ごま油	一貫中	小麦粉アレルギーの人も食べられるグルテンフリーの米粉餃子です。入っている野菜はキャベツ、ニラ、人参、玉ねぎ、ねぎ、にんにくです。
2	金	 たけのこごはん	【子どもの日お祝いこんだて】 しめじとわかめのスープ カツオカツ ポテトサラダ かぼちゃいりこいポーロ		633 23.1	788 27.7	とうふ カツオカツ ウイナー 鶏ご飯の具（油揚げ）	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	鶏ご飯の具（鶏、こぼろ） だいこん ねぎ しめじ キャベツ コーン さだめ	こめ じゃがいも さとう こいポーロ	エッグケア （卵なしマヨネーズ） サラダ油		5月5日はこどもの日です。タケノコのようにすくすく大きくなるように願いをこめた鶏ご飯です。カツオや鶏も男児の成長を願う魚です。
7	水	 ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 けんちんじ（岩手県、茨城県、大分県） たらとやさしいのくつろぎせやさい じーととおまめのごまドレサラダ		610 27.6	740 31.0	だいす とりにく とうふ ちくわ たらとやさしい のくつろぎせやさい	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん キャベツ ねぎ こんにやく	こめ さとう さといも	ごまドレッシング サラダ油	一中	けんちん汁は、神奈川県をはじめ多くの県で郷土料理として食べられています。豆腐を炒めた汁にだし汁を入れ、野菜の具をいれて煮ます。
8	木	 うどん	カレーうどん コーンしゅうまい(2こ) キャベツとハムのちゅうかサラダ		643 28.2	820 34.8	とりにく あぶらあげ コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	めん さとう こめ じゃがいも	ごま油 ごめ油		うどん、そば、中華麺、パスタのうち同じ量でもカロリーが一番少ないのが「うどん」、一番多いのが「パスタ」です。
9	金	 ごはん	【発酵食品でげんきになろう！】 だいこんとあぶらあげのみそしる キムタクごまなっとう じゃがいもそばろに		557 26.3	715 33.1	あぶらあげ とりにく みそ なっとう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやえん どう	キャベツ だいこん しょうが 玉ねぎ ねぎ はくさいキムチ たくあん いとこんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごめ油 ごま		ヨーロッパのチーズ、韓国のキムチ、インドのドーサ、日本のみそなど健康効果の高い発酵食品は古代より世界中の食生活に根付いています。
12	月	 ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 さつまじ（鹿児島県） なまあげとウイナーのいそマヨやき ブロッコリーのたまごあえ 卵のみ アーモンドフィッシュ		601 27.3	741 31.8	とりにく ウイナー なまあげ たまご	ぎゅうにゅう 青のり 卵 アーモンドフィッシュ (小魚)	ブロッコリー にんじん	ねぎ だいこん もやし ころも こんにやく	こめ さつまじ でん粉	エッグケア （卵なしマヨネーズ） 卵 アーモンドフィッシュ (アーモンド)		鹿児島県は昔から鶏の飼育が盛んです。「さつま汁」は、鶏肉を使ったみそ汁のことです。その他「鶏飯」「焼き鳥」などが親しまれています。
13	火	 ごはん	とうふとわかめのちゅうかスープ ユウリンチー はるさめのちゅうかサラダ		589 27.2	700 31.7	とうふ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ	こめ こめ はるさめ でん粉 さとう	サラダ油 ごま油 大豆油	一貫中	油淋鶏と書いてユウリンチーと読みます。揚げた鶏肉にネギとしょうゆのたれをかけた中華料理です。鶏もも肉よりも鶏皮は低カロリーです。
14	水	 せわりコッパン	マカロニサラダサンドパン ミネストローネ プレーンオムレツ 卵のみペペーチーズ		619 23.7	774 29.7	ウイナー たまご オムレツ ソフトチキン	ぎゅうにゅう 卵	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん トマト缶 コーン	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）	一貫中	コッパンパンに切り目が入っています。サラダをスプーンにのせて、パンにはさんで食べましょう。中学生はチーズもはさんでおいしくね。
15	木	 ちゅうかめん	【成長するぞ！カルシウムたっぷりこんだて】 やさしいタンメンスープ ブロッコリーのチーズやき フルーツヨーグルトあえ		620 24.8	808 31.1	ぶたにく しょうが チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ にんにく しょうが もやし ねぎ カリフラワー パナナ もも缶 パン缶 みかん缶	めん	ごま油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）	一貫中	成長期に大切な栄養素は、たんぱく質とカルシウム、鉄分、ビタミンDです。
16	金	 ごはん	【成長するぞ！カルシウムたっぷりこんだて】 ハンサリソ こんにやくとかいそうのサラダ げんきヨーグルト		603 22.0	724 25.7	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく きゅうり こんにやく コーン しめじ	こめ さとう じゃがいも	サラダ油 ごま油	一貫中	小学4年生以上に配布されている県教育委員会発行の自分手帳の食生活20～21ページをご覧ください。
19	月	 ごはん	【魚のDHAで学力UP！こんだて】 にくじゃが サバのカレーやき キャベツときゅうりのゆかりづけ		☆☆ ☆☆	729 32.8	ぶたにく サバ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえん どう ゆかり (赤)	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ 糸こんにやく	こめ さとう じゃがいも	サラダ油	行仁小 鶴城小	サバはたんぱく質が多い魚です。DHAという必須脂肪酸も含まれています。DHAは脳の神経細胞の構成成分で、学習能力の維持に役立ちます。
20	火	 ごはん	【5月生まれお祝いこんだて】 ホワイトシチュー あまからミートボール アスパラガスとツナのサラダ カルシウム乳酸菌ヨーグルトゼリー		665 25.8	816 30.1	とりにく ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう 乳酸菌 ヨーグルト ゼリー	アスパラガス にんじん	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	こめ こめ じゃがいも さとう	バター サラダ油		米粉、バター、牛乳の手作りルーでシチューを作ります。小麦粉と比べると米粉の方が消化が良くビタミンB1や必須アミノ酸の量が多いです。
21	水	 ごはん	【ツルツルのまじりよくかめかめこんだて】 きりぼしだいこんとだいずミートの ビビンバ ちゅうかスープ とうふとやさしいのナゲット(2こ)		604 23.7	728 27.0	ぶたひきにく たまご 大豆ミート とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しめじ キャベツ もやし しょうが きりぼしだいこん ねぎ やさしいナゲット	こめ みずあめ さとう	ごま ごま油		ツルツルのまじりよくかめかめのこと、肥満や虫歯、がんの予防になるそうです。
22	木	 うどん	たまごとうどんスープ かぼちゃいりポテトコロッケ グリーンサラダ		652 29.5	823 36.4	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ はたまねぎ	めん さとう コロッケ	大豆油 ごめ油	二中	北海道産じゃがいもとかぼちゃのコロッケです。かぼちゃで免疫力UP効果のあるβカロテンも体にとりいれることができます。
23	金	 ごはん	くるまぶしりばたど とうふとだいこんのみそしる こまつなのさんしょくおひたし		558 27.7	759 29.9	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし だいこん いとこんにやく 干しいたけ	こめ さとう じゃがいも くるまぶ	サラダ油	鶴城小 1～3年	車麩は、小麦粉と水を練った生地を鉄棒に巻き付けて回転させながら焼いたものです。たんぱく質や鉄分などのミネラルが豊富な食品です。
26	月	 ごはん	ガバオライスのぐ キャベツととうふのカレーミルクスープ もやしとハムのナムル		533 23.0	735 29.0	ぶたひきにく うまひきにく ハム とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく もやし パプリカ	こめ さとう	サラダ油 ごま油 ごま		ガバオライスは、日本語で言うと「パプリカ炒めご飯」です。タイの国民食といっても過言ではない家庭料理です。ご飯にのせて食べます。
27	火	 ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 イナムドゥチ（沖縄県郷土料理） チーズポテト にんじんシリシリ（沖縄県郷土料理）		612 23.2	738 27.3	ぶたにく たまご ツナ みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	干しいたけ こんにやく キャベツ たまねぎ	こめ でんふん じゃがいも	バター ごめ油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）	三中、 一貫中 3年	沖縄の郷土料理「イナムドゥチ」の「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はももきのこと「イノシシももき」という意味です。豚肉のことです。
28	水	 ハンズパン	チキンみそカツバーガー (チキンみそカツ、コーンスロー) マロニースープ オレンジ		650 30.0	793 35.3	とりにく かまぼこ チキンみそカツ	ぎゅうにゅう	ほうれん そう にんじん	コーン キャベツ きゅうり ねぎ にんにく しょうが もやし オレンジ	パン マロニー	ごま油 大豆油 サラダ油 エッグケア （卵なしマヨネーズ）	行仁小 5年、 一貫中 3年	ハンズパンにカツとコーンスローをはさんで食べましょう。スープに入ったマロニーは、じゃがいもでんふんとコーンスターチが原料です。
29	木	 ちゅうかめん	マーボーラーメン フルーツむしりパン ブロッコリーのおかかあえ		657 27.7	836 34.3	ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	干しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが もやし ドライパイ ドライパイ レーズン	めん こと さとう さとう むしり パンミック ス	ごま油 サラダ油	行仁小 5年	野菜には根を食べる野菜葉を食べる野菜茎や実、花を食べる野菜があります。ブロッコリーはつぼみと茎を食べる野菜です。
30	金	 ごはん	【ツルツルのまじりよくかめかめこんだて】 ミートボールカレー アーモンドとおまめのカメカメサラダ にゅうさんさんいんりょう		674 20.2	775 22.6	ミートボール だいす だいふく きんときまめ	ぎゅうにゅう ヤクルト	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんにく	こめ こめ さとう じゃがいも	サラダ油 アーモンド	行仁小 1～3年 三中1年	よくかんで食べることで効果は、胃と腸の働きを助けることと味覚の発達などもあります。4年生以上は、県の自分手帳食生活14も見てね。
【5月の栄養価平均値】														
小学校：カルシウム389mg、食物繊維6.3g、食塩相当量2.1g														
中学校：カルシウム419mg、食物繊維8.2g、食塩相当量2.5g														

* 感染症などの拡大防止のために、給食当番は、手洗いと消毒をしてから身支度をしましょう。髪の毛やつばが給食に入らないように気を付けましょう。