

たんぱく質を多く含む食品	1群	血や肉や体をつくるもの
カルシウムを多く含む食品	2群	
カロテンを多く含む食品	3群	体の調子を整えるもの
ビタミンCを多く含む食品	4群	
炭水化物を多く含む食品	5群	熱や力のもとになる
脂質を多く含む食品	6群	

\*物資の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 5月給食よていこんだてひょう

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

**牛乳は毎日200cc つきます。**

今月は★わいわい畑★から

たまねぎ・はねぎ・じゃがいも  
大根・キャベツ・にがだけ・つわ

納入予定です。

○種子島の食材について

つわ・・・種子島の郷土料理に欠かせないつわ。早春になると、つわの新芽をよく食べます。独特の食感と苦みがクセになる食材です。

にがだけ・・・5月に入ると、にがだけでも芽を出します。そして、梅雨時期の6月になると盛んに出てきます。天ぷらや煮物によく使われます。にがだけでも種子島の特産品の食材の一つです。

☆つわとにがだけは18日の給食に使う予定です。

きゅうしよくおいしいね

**1**

- むぎごはん
- わかめのすまし汁
- かつおくんご飯の具

1群	きゅうにゅう ②わかめ とうふ	③
2群	なまりぶし ツナ たまご	
3群	②にんじん たまねぎ えのき はねぎ	
4群	③えだまめ	
5群	①こめ むぎ ③さとう	
6群		

E 643\*800 P 27.5\*33.7

家庭でとって  
もらいたいもの

まめ やさい くだもの

**4** みどりの日

★ごあいさつ★

今年度からお世話になります。栄養教諭の専門夏です。毎日の給食が安心安全に提供されるよう、また、児童生徒の皆さんが給食が楽しみと思ってもらえるように精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

給食センター職員一同力を合わせて頑張りたいと思いますので、今年度もよろしくお願いいたします。

**5** こどもの日

休日も朝ご飯を  
しっかり食べよう!!!

はやね、はやおきて  
生活リズムをととのえよう

**6** 振替休日

- コッペパン
- 緑のミネストローネ
- ミートボールの甘辛煮

1群	きゅうにゅう ②ベーコン だいす	
2群	③にくだんご	
3群	②にんじん たまねぎ アスパラガス	
4群	③えだまめ ③たまねぎ にんじん コーン グリンピース	
5群	①コッペパン ②マカロニ じゃがいも	
6群	③さとう あぶら	

E 616\*782 P 28.9\*35.9

家庭でとって  
もらいたいもの

たまご やさい くだもの

**7**

- むぎごはん
- 豚汁
- タラの和風ソース

1群	きゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ	③
2群	③たら	
3群	②にんじん ごぼう だいこん こんにやく	
4群	たまねぎ しんじけ ぶかねぎ ③だいこん にんじん はねぎ	
5群	①こめ むぎ ③あぶら じゃがいも	
6群	③あぶら	

E 645\*803 P 27.1\*32.9

家庭でとって  
もらいたいもの

たまご やさい きのこ

**8**

- アザミのちらし寿司
- 青さのすまし汁
- ししゃもフライ

1食きざみのり

1群	きゅうにゅう ①かまぼこ さつまあげ	
2群	たまご ②あおさのり とうふ ③ししゃも	
3群	①にんじん たけのこ あざみ	
4群	②にんじん えのき たまねぎ	
5群	①こめ むぎ ②さとう ③あぶら	
6群		

E 630\*782 P 25.3\*30.5

家庭でとって  
もらいたいもの

にく やさい いも

**11**

- ミルクパン
- ポロネーゼ
- 甘夏サラダ

1群	きゅうにゅう ②ぶたにく スキムミルク	
2群	チーズ	
3群	②にんじん たまねぎ マッシュルーム	
4群	とまと ③にんじん キャベツ あまなつ	
5群	①ミルクパン ②マカロニ さとう	
6群	③さとう	

E 604\*769 P 25.7\*31.9

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな やさい まめ

**12**

- むぎごはん
- 麻婆豆腐
- 春雨の甘酢和え

1群	きゅうにゅう ②ぶたにく とうふ	
2群	③わかめ	
3群	②にんじん たまねぎ たけのこ	
4群	③きゅうり しめじ にんじん	
5群	①こめ むぎ ②さとう ごまあぶら	
6群	③はるさめ さとう ごま	

E 642\*736 P 27.0\*28.8

家庭でとって  
もらいたいもの

たまご やさい くだもの

**13**

- コッペパン
- クラムチャウダー
- チキン南蛮

ノンエッグタルタルソース

1群	きゅうにゅう ②あさり スキムミルク	
2群	とりにく きゅうにゅう ③とりにく	
3群	②たまねぎ にんじん	
4群	③たまねぎ にんじん	
5群	①コッペパン ②じゃがいも あぶら	
6群	③かたくりこ さとう あぶら	

E 668\*850 P 33.8\*42.5

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな やさい きのこ

**14**

- むぎごはん
- 沢煮梅
- 鯖の味噌煮
- 添えキャベツ

1群	きゅうにゅう ②ぶたにく ③さば	
2群		
3群	②たけのこ にんじん しいたけ ごぼう	
4群	きぬさや ぶかねぎ ④キャベツ	
5群	①こめ むぎ ③さとう	
6群		

E 604\*741 P 32.3\*38.6

家庭でとって  
もらいたいもの

たまご まめ やさい

**15**

- むぎごはん
- さつきおでん
- 豚味噌

1群	きゅうにゅう ②ちくわ がんもどき	
2群	とりにく ③ぶたにく	
3群	②たけのこ こんにやく つわ にんじん	
4群	にがだけ だいこん ③いら ごぼう にんじん	
5群	①こめ むぎ ②じゃがいも さとう	
6群	③あぶら さとう ごま	

E 669\*828 P 25.6\*30.6

家庭でとって  
もらいたいもの

たまご さかな やさい

**18**

- コッペパン
- ミネストローネ
- タラの香草揚げ

1群	きゅうにゅう ②とりにく チーズ	
2群	③たら チーズ	
3群	②にんじん たまねぎ とまと コーン	
4群		
5群	①コッペパン ②じゃがいも マカロニ	
6群	③かたくりこ パンこ じゃがいも	

E 615\*782 P 28.8\*35.7

家庭でとって  
もらいたいもの

まめ やさい きのこ

**19** 食育の日

- むぎごはん
- 炒り鶏
- キャベツの梅肉和え

1群	きゅうにゅう ②とりにく さつまあげ	
2群	とうふ	
3群	②たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ	
4群	ほうれんそう ③キャベツ もやし にんじん	
5群	①こめ むぎ ②さとう ③さとう	
6群		

E 608\*754 P 27.5\*33.0

家庭でとって  
もらいたいもの

たまご やさい まめ

**20**

- 背割りパン
- 豆乳スープ
- カレードッグ

1群	きゅうにゅう ②とりにく とうにゅう	
2群	③ぶたにく とうふ	
3群	②たまねぎ にんじん えのき しいたけ	
4群	ほうれんそう ③たまねぎ にんじん	
5群	①せわりパン ②あぶら ③あぶら さとう	
6群		

E 573\*733 P 27.4\*34.1

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな やさい くだもの

**21**

- ひじきご飯
- タケノコと青のりのスープ
- きんぴらごぼう

1群	きゅうにゅう ①ひじき あぶらあげ	
2群	とりにく ②とりにく たまご ③とりにく	
3群	①にんじん えだまめ ②たけのこ ねぎ	
4群	③ごぼう にんじん	
5群	①こめ むぎ さとう あぶら ②さとう	
6群	③こまあぶら ④こま さとう あぶら	

E 617\*767 P 27.0\*33.0

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな やさい いも

**22**

- むぎごはん
- なめこの味噌汁
- かつおの腹皮かぼやき風

1群	きゅうにゅう ②とりにく ③かつお	
2群		
3群	②なめこ だいこん にんじん たまねぎ	
4群	ぶかねぎ ③えだまめ	
5群	①こめ むぎ ③あぶら さとう ごま	
6群	かたくりこ	

E 630\*784 P 28.3\*34.4

家庭でとって  
もらいたいもの

にく さかな やさい

**25**

- ミルクパン
- クリームスパゲティ
- ビーンズサラダ

1群	きゅうにゅう ②とりにく きゅうにゅう	
2群	チーズ ③ひよこめ レッドキドニー	
3群	②にんじん たまねぎ アスパラガス	
4群	しめじ えのき ほうれんそう ③キャベツ きゅうり コーン	
5群	①ミルクパン ②スパゲティ パター	
6群		

E 683\*892 P 28.6\*36.3

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな くだもの やさい

**26**

- むぎごはん
- 親子丼
- 茎わかめのきんぴら

1群	きゅうにゅう ②とりにく たまご	
2群	③ロースハム くわわかめ	
3群	②にんじん たまねぎ しいたけ	
4群	ほうれんそう ③にんじん もやし	
5群	①こめ むぎ ②さとう かたくりこ	
6群	③こま さとう あぶら	

E 643\*802 P 28.0\*34.1

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな かいそう やさい

**27**

- コッペパン
- ラビオリスープ
- オーロラチキン

1群	きゅうにゅう ③とりにく	
2群		
3群	②しいたけ にんじん ほうれんそう	
4群	えのき しめじ ③にんじん えだまめ	
5群	①コッペパン ②ラビオリ ③かたくりこ	
6群	あぶら じゃがいも さとう	

E 623\*791 P 25.8\*31.9

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな かいそう やさい

**28**

- むぎごはん
- 太平燕
- コーンソテー

1群	きゅうにゅう ②ぶたにく イカ かまぼこ	
2群	③とりにく	
3群	②たまねぎ キャベツ キクラゲ たけのこ	
4群	にんじん ③キャベツ にんじん コーン ヤングコーン	
5群	①こめ むぎ ②はるさめ あぶら	
6群	③あぶら	

E 601\*747 P 26.5\*32.6

家庭でとって  
もらいたいもの

さかな やさい くだもの

**29**

- むぎごはん
- なめこの味噌汁
- かつおの腹皮かぼやき風

1群	きゅうにゅう ②とうふ ③かつお	
2群		
3群	②なめこ だいこん にんじん たまねぎ	
4群	ぶかねぎ ③えだまめ	
5群	①こめ むぎ ③あぶら さとう ごま	
6群	かたくりこ	

E 630\*784 P 28.3\*34.4

家庭でとって  
もらいたいもの

にく さかな やさい