

5月 こんだて表

No. 1
(小・中学校用)



学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、太字下線で示してあります。



令和7年度 5月
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材		食品のグループ(主なはたらき)				エネルギー(kcal)		小学校 中学校	配膳図	一口メモ
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる						
木	バーガーパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			644	29.2		今日から5月です。新学期が始まってから1カ月が経ち、生活が少し落ち着いてきた頃でしょう。この時期は特に疲れが出てきやすい時期です。疲れをとるためには、食事・睡眠・運動、生活リズムを整えることが大切です。今日の給食もしっかり食べて栄養をつけましょう。	
	ABCミルクスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ					
	照り焼きチキンパティ	パンこ	さとう	とりにく ぶたにく			たまねぎ	806	35.9			
	キャベツのマヨ和え		ノンエッグマヨネーズ				キャベツ きゅうり					
金	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			681	27.7		今日の給食は、5月 5日の「こどもの日」(端午の節句)をお祝いする献立です。子どもたちの健やかな成長を願う日です。温食に入っている旬は、鹿児島県の方言で「こさんだけ」と言います。こさんだけは、4月下旬から5月上旬に収穫できる、旬の食材です。シャキッとした歯触りが特徴で、アクが少なく美味しいです。よくかんでいただきますよう。	
	こさん竹の煮物	じゃがいも ざらめ	あぶら	とりにく あつあげ		にんじん キヌサヤ	こさんだけ れんこん しいたけ こんにゃく					
	わかめとしらすの香味いため	さんおんどう	ごま あぶら	かつおぶし	わかめ しらすぼし			808	33.3			
	ハ女茶ムース【センター届】	れんにゅう みずあめ	クリーム あぶら	だっしふんにゅう	ほうれんそう まっちゃ							
水	ハヤシライス(麦ごはん)	(こめ おぎ) じゃがいも ハヤシルウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	(ぎゅうにゅう)	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ブルーン	677	23.6		5月から、伊佐でとれた新玉ねぎを使います。新たまねぎは、水分が多いので、とてもみずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。サラダなどの生食でも食べられますが、加熱するとさらに甘味が引き出され、おいしいです。今日のハヤシライスには、86kgの玉ねぎを使います。	
	ごまドレサラダ		ごま あぶら			にんじん ブロッコリー	カリフラワー コーン きゅうり	821	27.9			
木	縦割りコッペパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			644	30.0		ヨーグルトは、発酵食品の一つで、腸のよい菌を増やし悪い菌を減らす働きと、体の免疫力を高める働きがあります。また、体の中の悪い物をやっつけて綺麗にする働きがあります。上手に摂取して健康に役立てましょう。	
	わかめスープ	さとう てんぶん	ごまあぶら	ベーコン どうふ たまご	わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ きくらげ えのき					
	焼きそば	スパゲティ	あぶら	ぶたにく	あおさ	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ	789	36.1			
	ヨーグルト【学配】				ヨーグルト							
金	青菜ごはん	こめ おぎ			ぎゅうにゅう	ひろしな		652	24.2		旬は、春が旬の食材です。旬の成長はとても早く、土から顔を出して10日もすれば竹になります。1日に70cmも伸びると言われ、一気に成長します。一旬(10日)で竹になることから、竹冠に「旬で「筍」という漢字になったそうです。みなさんもいろいろな食べ物を食べて竹のようになすくすく大きく成長しましょう。	
	若竹みそ汁	じゃがいも		あぶらあげ おから おぎみそ	わかめ	にんじん	こさんだけ たまねぎ ふかねぎ					
	サクサクチキン南蛮&タルタル	てんぶん こむぎこ	ノンエッグタルタルソース あぶら	とりにく				764	28.6			
	にんじんしりしり	さんおんどう	ごまあぶら	まぐろフレーク		にんじん						
月	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう			657	27.5		今日は、さつきおでんです。「さつき」とは5月という意味です。食材には春らしい「新じゃがいも」や「筍」を入れてつくりました。給食センターで朝早くから美味しいだしをとり、じっくりと煮込んでいます。よくかんでいただきますよう。	
	さつきおでん	じゃがいも さんおんどう	あぶら	とりにく あつあげ ちくわ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこん たけのこ こんにゃく					
	いわししょうが煮	さとう てんぶん			いわし			794	33.3			
	小松菜のさっと炒め	さんおんどう	ごまあぶら	ベーコン		こまつな にんじん						
火	カレーライス(麦ごはん)	(こめ おぎ) じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	(ぎゅうにゅう) チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ りんご ブルーン	748	22.9		「いただきます」という言葉には、生産者や食事を作ってくれた人など食卓に並ぶまでにかかわったすべての人、そして食べ物の命への感謝の気持ちなどが含まれます。心を込めて挨拶をしましょう。	
	アセロラジュレポンチ	さとう みずあめ					もも みかん バイン アセロラかじゅう りんごかじゅう	908	27.1			
水	麦ごはん	こめ おぎ			ぎゅうにゅう			692	28.8		あさはりは、うま味成分が豊富に含まれています。見た目は小さいですが、料理にあさりを入れるだけで、とても美味しいだしが出ます。また、骨を強くする「カルシウム」や、血液を作る「鉄分」などの栄養も豊富です。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	
	あざりとトククのスープ	トクク パンこ さとう	あぶら	あざり とりにく ぶたにく		にんじん こまつな にら	たまねぎ きくらげ コーン					
	豚キムチ炒め	ざらめ	ごまあぶら	ぶたにく		にら	きりぼしだいこん こだいずもやし はくさいキムチ キャベツ	837	34.3			
木	コッペパン	こむぎこ さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			686	34.8		さわらは、漢字で「鰯」(さかなへんに春)と書きます。地域によっては、春を告げる魚とよばれています。成長とともに、名前が変わる出世魚で、「さごし→やなご→さわら」と呼ばれています。今日の鰯は鹿児島県で水揚げされて、枕崎で加工されたものです。春の味を楽しみましょう。	
	春野菜のポトフ	じゃがいも		ぶたにく ウインナー		にんじん ブロッコリー アスパラガス	キャベツ たまねぎ					
	鰯のハニーマスタードソースかけ	はちみつ さんおんどう	ノンエッグマヨネーズ	さわら				854	42.3			
金	少なめ麦ごはん	こめ おぎ			ぎゅうにゅう			626	26.6		山菜とは、山や野原などに自生し、食べることができる植物のことです。3月から5月まで季節ごとに様々な種類が楽しめます。日本人は、縄文 時代から山菜を食べていたそうで、日本最古の和歌集「万葉集」にもいろいろな山菜が登場しています。	
	山菜うどん	うどん		とりにく あぶらあげ		にんじん	ふかねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ わらび やませり きくらげ ずいき					
	ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ てんぶん	あぶら	ちくわ	あおさ			779	31.8			
	ひじき和え	さとう	ごま ごまあぶら	ひじき		にんじん	キャベツ きゅうり					

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

5月 こんだて表

No.2
(小・中学校用)



学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐市の食材は、太字で表示してあります。



令和7年度 5月
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ(主なほたらき)					エネルギー		配膳図	一口メモ
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子をととのえる		小学校		
19	麦ごはん さつま汁	こめ おぎ とりこ	あぶら	とりにく あぶらあげ むぎみそ おから	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ふかねぎ	660	30.0		今日は19日で「食育の日」です。春が旬の「初がつお」を油で揚げました。“目に青葉 山ほととぎす 初鰹”ちょうど今頃を歌った俳句です。初鰹とは、その年初めて水揚げされた鰹のことです。秋の鰹は戻りがつおと呼ばれ、摂れる時期で呼び方が変わります。
月	かつお腹皮とポテトのごまがらめ	じゃがいも さんおんどう	ごま あぶら	かつお			790	35.4		
20	タコライス(麦ごはん)	(こめ おぎ) さんおんどう	あぶら	ぶたにく ひよこめめ だいた レッドキドニー マローファットピース	(ぎゅうにゅう)	にんじん ビーマン トマト たまねぎ キャベツ	664	29.7		タコライスは、ご飯の上にタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。タコスとは、うすいピザのような生地にひき肉・トマト・レタスなどの具材をはさんだメキシコ風アメリカ料理です。給食では、レタスの代わりに、千切りキャベツと具材をご飯の上にのせて食べてください。
火	野菜スープ	じゃがいも		とりにく ウインナー		にんじん こまつな パセリ	802	35.5		
21	麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮	こめ おぎ じゃがいも ざらめ		ぶたにく だいた あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ こんにやく	696	26.6		新じゃがとは、春先から出回るじゃがいものごとで、皮が薄く皮ごと食べられます。水分が多いため、ホクホクというよりねっとり感があるのが特徴です。2月から県内では、徳之島産が出回り、徐々に北上していきます。北海道は7月から新じゃがになります。
水	かつおみそ	さんおんどう	ごま ごまあぶら	かつお ひよこめめ ちゃうけみそ		にら ごぼう	858	32.9		
22	ミニミルクパン ごぼうのペペロンチーノ	こむぎこ さとう	マーガリン	たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ ごぼう しめじ	690	27.1		ペペロンチーノは、にんにくと唐辛子を炒めて香りをつけたオイルに、ゆでたパスタをいれて仕上げた料理です。今日は、ごぼうをたくさん使ったごぼうのペペロンチーノです。よく噛んで食べましょう。
木	イタリアンサラダ マーシャルピーンズ	さとう	あぶら		だっしふんにゅう	ブロッコリー にんじん えだまめ コーン たまねぎ ビーマン	900	33.8		
23	焼き豚チャーハン もずくの中身スープ	こめ おぎ パンこ てんぶん さとう	ごまあぶら	やきぶた たまご とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな たまねぎ きくらげ コーン	699	24.9		もずくはぬるぬるとした食感がありますが、これは「フコイダン」と言う成分で免疫力を高めた、高血圧や糖尿病の予防にも効果があると言われています。普段の食生活にも海藻を積極的に取り入れていきましょう。
金	春巻き ブロッコリーのゆかり和え	こむぎこ はるさめ てんぶん さとう	あぶら	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ ブロッコリー しそゆかり	803	29.2		
26	麦ごはん けんちん汁	こめ おぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ふかねぎ	624	26.7		ガリマヨポン炒めの「ガリ」は、ガーリック(にんにく)、「マヨ」はマヨネーズ、「ポン」はポン酢のことです。お肉と野菜をこの調味料で炒めていきます。よくかんでいただきます。
月	豚肉のガリマヨポン炒め		ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく		にんじん こねぎ たまねぎ しめじ	753	32.5		
27	麦ごはん 麻婆春雨 海藻ナムル	こめ おぎ はるさめ さんおんどう てんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいた どうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ きくらげ しいたけ	626	22.7		ナムルは韓国の家庭料理の一つで、もやしなどたっぷりの野菜を調味料とごま油で和えたものを言います。アレルギー性食品である野菜や海藻を食べることにより血液は中性に保たれ、健康にも良いです。よくかんでいただきます。
水	カルフィッシュ※中学校のみ	さとう こめこ				きゅうり キャベツ もやし コーン いりこ	775	29.4		
28	麦ごはん 沢煮焼	こめ おぎ てんぶん	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう しいたけ こんにやく ふかねぎ	672	27.3		沢煮焼とは、豚肉と千切りにした野菜が入った汁物です。沢煮焼の「沢」には「たくさん」という意味があり、たくさん具材が入った汁です。野菜のうま味や栄養が、汁にたっぷり溶け出しているの、とても美味しいです。味わって食べてください。
水	和風おろしハンバーグ	さんおんどう てんぶん マッシュポテト	あぶら	ぶたにく とりにく		こねぎ だいこん たまねぎ	825	33.0		
29	米粉パン チキンデミシチュー	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン	とりにく ひよこめめ レッドキドニー マローファットピース	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ マッシュルーム しめじ	620	28.0		米粉パンは、小麦粉70%・米粉30%の割合で、焼いたパンです。小麦粉だけのパンより、もちっとして、腹持ちが良く、栄養価も高いのが、特徴です。みなさんは、違いがわかりますか？
木	新じゃがチーズポテト	じゃがいも	オリーブオイル	ベーコン	チーズ	たまねぎ コーン パセリ	773	33.9		
30	ひのひかりごはん 大豆の变身みそ汁	こめ じゃがいも		だいた あつあげ おから おぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ふかねぎ	685	25.3		大豆は「畑の肉」と言われるように良質なたんぱく質を含んでいて栄養満点の食品です。また、イソフラボンも多く含まれています。イソフラボンは、骨量の減少を防ぎ、骨量を増やす働きがあります。おいしくいただきます。
金	きびなごのかりかりフライ 1食のり佃煮【センター席】	じゃがいも てんぶん こめこ さとう	あぶら	かつお	きびなご		820	29.7		

※都合により献立や食料を変更する場合があります。ご了承ください。