



今年は5月2日が「八十八夜」です。土曜日になるので1日にお茶をつかった「手作りお茶ケーキ」を入れてあります。

日(曜)	献立表の見かた	1日(金)
こんだてめい	<p>献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。</p>	<p>④手作りお茶ケーキ ①むぎごはん ③新玉葱のみそ汁</p>
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆制品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	①あぶらあげ・さつまあげ・とりにく ③とうふ・おから・みそ ④たまご
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜(色のこい野菜) 4群 その他の野菜・果物・きのこ類	①こんぶ ②④ぎゅうにゅう ③わかめ ①③にんじん ③はねぎ
おもにエネルギーのもとになる食品	5群 こく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類	①たけのこ・さやえんどう ③たまねぎ・キャバツ
栄養価	幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分 小学校 kcal g g 中学校 kcal g g	554 kcal 20.0 g 2.1 g 680 kcal 23.9 g 2.5 g 844 kcal 28.8 g 3.2 g

日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
こんだてめい					
おもに体をつくるものになる食品					③とうふ・おから・みそ ④ミンチカツ(とりにく・ぶたにく) ②ぎゅうにゅう ③わかめ ⑤こぶちや
おもに体の調子を整えるものになる食品					③かぼちゃ・はねぎ ③④にんじん ③もやし ③④たまねぎ ④えだまめ・コーン ④⑤キャバツ ⑤きゅうり
おもにエネルギーのもとになる食品					①こめ・むぎ ④パンこ ⑥かしわもち ④あぶら
栄養価					492 kcal 17.0 g 1.3 g 604 kcal 20.9 g 1.6 g 748 kcal 25.2 g 2.1 g
					459 kcal 20.9 g 2.3 g 610 kcal 25.9 g 2.6 g 738 kcal 31.1 g 3.0 g
					③にくだんこ(とりにく・ぶたにく) とうふ ④ぎゅうにく・たまご ②ぎゅうにゅう ③こまつな ③④にんじん ④ほうれんそう ③キャバツ・たまねぎ・きくらげ ④だいずもやし・にんにく ①こめ・むぎ ③でんぶん ④さとう ③④ごまあぶら ④あぶら・ごま

日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい					
おもに体をつくるものになる食品	③ぶたにく・だいず	③ぶたにく・だいず	③あつあげ・とうふ・とうにゅう みそ・おから ④とりにく・だいず・たまご	③ぶたにく・あぶらあげ ④かつおほらかわ	①あぶらあげ ③うおラーメン・とうふ ④ちくわ・えんどう・ガルバンソー レンズまめ・だいず
おもに体の調子を整えるものになる食品	②ぎゅうにゅう ③チーズ・スキムミルク	②ぎゅうにゅう ③チーズ	②ぎゅうにゅう ③わかめ	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ④かつおぶし
おもにエネルギーのもとになる食品	③にんじん ④たまねぎ・えだまめ ④パインかん・みかんかん りんごかん・おうとうかん	③にんじん・あおピーマン・トマト ④あかピーマン ③たまねぎ・マッシュルーム にんにく ④ごぼう・きゅうり	③にんじん・はねぎ ③えのきたけ・キャバツ ④しょうが・えだまめ	③にんじん・はねぎ ③えのきたけ・ごぼう・いとこんにやく たけのこ・ほししいたけ ③④しょうが	①③にんじん ③こまつな ①わらび・たけのこ ①③えのきたけ ④れんこん・えだまめ
栄養価	535 kcal 18.9 g 1.4 g 701 kcal 23.3 g 1.8 g 858 kcal 28.0 g 2.1 g	472 kcal 19.5 g 1.5 g 580 kcal 23.6 g 2.0 g 794 kcal 30.9 g 2.5 g	461 kcal 22.4 g 1.4 g 607 kcal 27.5 g 1.6 g 738 kcal 33.7 g 2.1 g	467 kcal 20.2 g 1.3 g 626 kcal 25.7 g 1.7 g 758 kcal 31.1 g 2.2 g	487 kcal 19.2 g 2.5 g 742 kcal 28.2 g 4.0 g



5月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター

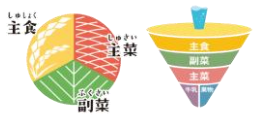
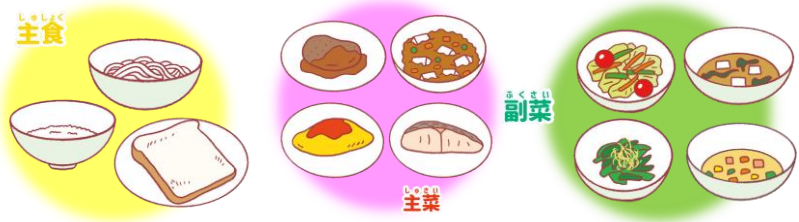
日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	
こんだてめい						
	1群	③ぶたにく・ベーコン・だいす	④たまご・とりにく ⑤はるまき(ぶたにく)	③とりにく	③ぶたにく・だいす ④さつまあげ・とりにく	③とりにく・あつあげ・おから みそ ④さば
	2群	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ	②ぎゅうにゅう ⑥のり	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう ⑤しおこんぶ
	3群	③にんじん・パセリ	④はねぎ ⑤にんじん	③にら・こまつな ④にんじん	③にんじん・こまつな・はねぎ ④にら	③にんじん・はねぎ
	4群	③えだまめ・たまねぎ・にんにく ④きゅうり・あまなつみかん キャベツ・レモン	④ほししいたけ・つぼつけ しょうが ⑤はるまき(たまねぎ・キャベツ)	③たまねぎ・キャベツ・しめじ ④にんにく ④もやし・きゅうり	③たまねぎ・しょうが ④キャベツ・にんにく	③だいこん・ごぼう・こんにゃく ほししいたけ ④うめ ⑤きゅうり
	5群	①パン ③じゃがいも	①こめ・むぎ ④はるさめ・こむぎこ こめこ ④さとう	①こめ・むぎ ③トッポギ ④さとう	①こめ・むぎ ③うどん・でんぶ ④さとう	①こめ・むぎ・げんまい・きび・あわ あかごめ ③じゃがいも
	6群	③④あぶら	④⑤あぶら	③④ごまあぶら・ごま	③あぶら ④ごまあぶら	④マヨネーズ(卵不使用)
栄養価	404 kcal 20.5 g 1.6 g 588 kcal 27.7 g 2.1 g 826 kcal 39.3 g 3.3 g	459 kcal 18.6 g 1.5 g 665 kcal 24.0 g 2.5 g 799 kcal 29.2 g 3.1 g	482 kcal 18.3 g 1.7 g 642 kcal 23.0 g 2.0 g 784 kcal 27.4 g 2.4 g	471 kcal 21.2 g 1.9 g 633 kcal 26.4 g 2.2 g 780 kcal 32.0 g 2.7 g	506 kcal 27.2 g 2.1 g 625 kcal 32.9 g 2.6 g	
日(曜)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
こんだてめい						
	1群	③ぶたにく・だいす・とうふ・みそ	③あさり・ベーコン・ガルバンゾー おから ④だいす ⑤とうにゅう	③とりにく・こうやどうふ・たまご ウィンナー	③あつあげ・おから・みそ	③ぶたにく ④みそ
	2群	②ぎゅうにゅう	②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク・チーズ ④わかめ	②ぎゅうにゅう	①③わかめ ②ぎゅうにゅう	②ぎゅうにゅう
	3群	③にら	③パセリ ④にんじん	③にんじん	③にんじん・はねぎ	③にんじん・さやいんげん
	4群	③ねぶかねぎ・たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが・ほししいたけ ④もやし・きゅうり・レモン	③たまねぎ・マッシュルーム コーン ④だいこん ⑤いちご	③たまねぎ・キャベツ・えだまめ ほししいたけ	③たまねぎ・キャベツ ④しょうが ⑤もやし・きゅうり	③こんにゃく・たまねぎ・れんこん
	5群	①こめ・むぎ ③でんぶ ④さとう ④はるさめ	①パン ③こむぎこ・じゃがいも ④⑤さとう ⑤水あめ	①こめ・むぎ ④さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④でんぶ・こむぎこ ④⑤さとう	①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう ④くろざとう
	6群	③④ごまあぶら ④ごま	③マーガリン ④ごまあぶら・ごま	③④あぶら ④ごま	④あぶら ⑤ごま	③④あぶら ④ピーナッツ・ごま
栄養価	467 kcal 19.9 g 1.8 g 625 kcal 24.9 g 2.3 g 761 kcal 29.9 g 2.8 g	470 kcal 21.9 g 2.1 g 657 kcal 29.5 g 3.1 g 822 kcal 36.4 g 4.0 g	504 kcal 28.1 g 2.1 g 649 kcal 33.2 g 2.5 g 765 kcal 38.2 g 3.2 g	466 kcal 21.2 g 1.8 g 619 kcal 26.0 g 2.3 g 755 kcal 31.5 g 3.1 g	479 kcal 18.0 g 1.7 g 630 kcal 21.7 g 2.0 g 764 kcal 25.9 g 2.6 g	

さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホツとする半面、疲れも出てきやすい頃です。校庭での活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活」をぜひ、心がけていただきたいと思います。



主食・主菜・副菜をそろえて食べよう



5月5日は、端午の節句
～かしわもち(柏餅)豆知識～

上新粉を練って作られたもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌作用があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。
 薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

