



令和6年度

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



月	火	水	木	金
4月と5月の給食には、「たけのこ」がたくさん入っています。 今の時期 が一番 おいしいので入れてあります。そのおいしい時期を その食べ物の「旬」といいます。 かつて「旬」は、時間を表す単位だったそうです。「一旬」は、 10日。たけのこは、芽をだして10日ほどが食べごろなので、「旬」 に竹かんむりをつけて「筍(たけのこ)」になったそうです。 漢字の成り立ちは意外に科学的ですね。 絵にあるように、竹かんむりのつく 漢字は、みな竹で作られた道具や楽器 です。 由 聿 者 龍 干 相 竹かんむり		1 ④高菜の油炒め ①白ごはん ③いりどり ②ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ・こんぶ ④かつおぶし・しらすぼし ①こめ ③あぶら ③④さとう ④ごま・ごまあぶら ③れんこん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・さやえんどう ③④にんじん ④たかなづけ・コーン 531 kcal , 20.2g 629 kcal , 23.1g 770 kcal , 27.9g	2 ④がね ⑤子どもの日デザート ①(麦ごはん) ③鶏飯どんぶり ②ぎゅうにゅう ③とりにく・たまご ⑤とうにゅう ①こめ・むぎ ④さつまいも・こむぎこ・あぶら ③④あぶら ③⑤さとう ③しいたけ・つぼつけ・しょうが はねぎ・ゆず ③④にんじん ④ごぼう・かぼちゃ ⑤りんごかじゅう・レモンかじゅう 535 kcal , 19.3g 655 kcal , 22.8g 781 kcal , 27.4g	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 きゅうしよく おいしいね
	おもに体をつくる もとになる食品 おもにエネルギーの もとになる食品 おもに体の調子を整える もとになる食品 エネルギー・たんぱく質 幼稚園 小学校 中学校			
6	7	8	9	10
ふりかえきゅうじつ 振替休日	④フルーツポンチ ①(麦ごはん) ③ポークカレー ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・チーズ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ④ナタデココ・さとう ③にんじん・たまねぎ・りんご にんにく・えだまめ ④みかん・パイン・もも 543 kcal , 19.4g 654 kcal , 22.6g 811 kcal , 27.4g	④中華ナムル ①お茶ケーキ ③皿うどん(揚げチャーメン) ①たまご ①②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・いか・だいず ①こむぎこ ③あげめん・でんぶ ①③あぶら ①③④さとう ③④ごまあぶら ①おちゃ ③にんにく・しょうが たけのこ・たまねぎ・はくさい チンゲンサイ ③④にんじん ④ほうれんそう・もやし 539 kcal , 21.2g 654 kcal , 24.8g 821 kcal , 30.2g	④お芋とお豆のかりんとう ①山菜おこわ ③うすくず汁 ①③とりにく ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ ④だいず ①こめ・もちこめ ①④あぶら ③じゃがいも ④さつまいも・さとう ③④でんぶ ①しいたけ・たけのこ・さんさい コーン ①③にんじん ③たまねぎ・しめじ・ほうれんそう ④えだまめ 550 kcal , 22.4g 656 kcal , 26.1g 837 kcal , 32.4g	④いわしの甘露煮 ⑤ゆで野菜 ①白ごはん ③沢煮鰻 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あぶらあげ ④いわし ⑤みそ ①こめ ③あぶら ④⑤さとう ⑤ごま ③ごぼう・たけのこ・しいたけ だいこん・はねぎ ③⑤にんじん ⑤キャベツ・きゅうり 537 kcal , 24.6g 622 kcal , 27.3g 765 kcal , 33.3g
13	14	15	16	17
④小松菜とじゃこの炒め物 ①白ごはん ③豆腐の中華煮 ②ぎゅうにゅう ③とうふ・ミートボール ④あぶらあげ・しらすぼし・かつおぶし ①こめ ③でんぶ・あぶら ③④さとう・ごまあぶら ③にんじん・たまねぎ・キャベツ チンゲンサイ・きくらげ・たけのこ にんにく・しょうが ④こまつな・もやし 534 kcal , 21.9g 635 kcal , 25.8g 784 kcal , 31.2g	④ごぼうとナッツのサラダ ①ロールパン(中2個) ③キャベツと筍のクリームパスタ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ベーコン・チーズ ①ロールパン ③スパゲッティ・なまクリーム ④ピーナッツ・ごま・さとう ③たまねぎ・にんじん・たけのこ キャベツ・ほうれんそう ④ごぼう・あかピーマン・きゅうり 587 kcal , 25.3g 678 kcal , 29.6g 912 kcal , 38.1g	④磯ミックス ⑤ネーブル ①白ごはん ③さつきおでん ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ちくわ・こんぶ ④にぼし・しおこんぶ・かつおぶし ①こめ ③じゃがいも ③④さとう ④ごま・あぶら ③つわ・こんにゃく・にんじん さやいんげん・たけのこ ⑤ネーブル 574 kcal , 27.0g 660 kcal , 29.8g 788 kcal , 34.0g	④カツオ腹皮のかばやき ⑤ゆで野菜 ①白ごはん ③さつまい ②ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ・おから・みそ ④かつおはらがわ ⑤こんぶちや ①こめ ③じゃがいも ④でんぶ・あぶら・ピーナッツ ごま・さとう ③にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・しいたけ・はねぎ ④しょうが ⑤キャベツ 575 kcal , 29.2g 690 kcal , 34.8g 859 kcal , 43.1g	④ツナとポテトの ヨーグルトグラタン ①白ごはん ③ABCスープ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④かつお・ヨーグルト・チーズ ①こめ ③マカロニ・あぶら ④じゃがいも・マヨネーズ(卵除去) ③にんじん・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう ④こまつな・パセリ・ブロッコリー 582 kcal , 19.7g 一日遠足・休養措置日 781 kcal , 24.9g



5月こんだてよていひょう

No.2

薩摩川内市立里学校給食センター



20  ④豚肉の塩だれどんぶりの具 ⑤アセロラゼリー  ①(麦ごはん) ③もやしと厚揚げのみそ汁 ②ぎゅうにゅう ③あつあげ・おから・みそ・わかめ ④ぶたにく ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④あぶら ④さとう ③もやし ④にんにく ④にんにく・たまねぎ・はねぎ レモンかじゅう ⑤アセロラかじゅう 533 kcal , 20.4g 621 kcal , 24.0g 757 kcal , 29.1g	21  ④コールスローサラダ  ①少なめ麦ごはん ③和風カレーうどん ②ぎゅうにゅう ③とりにく・だいず ①こめ・むぎ ③うどん・あぶら・でんぶん ④コールスロートレッシング ③たまねぎ・ほうれんそう ④にんにく ④キャベツ・きゅうり・ごぼう 492 kcal , 17.4g 618 kcal , 20.9g 810 kcal , 25.5g	22  ④鶏肉のオーロラソース和え  ①白ごはん ③中華コーンスープ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン・たまご ④とりにく・みそ ①こめ ③ごまあぶら ③④でんぶん ④じゃがいも・あぶら・さとう ③えのきたけ・きくらげ・はねぎ コーン ④にんにく ④しょうが・えだまめ 569 kcal , 21.5g 686 kcal , 25.4g 858 kcal , 30.7g	23  ④甘夏みかんサラダ  ①白ごはん ③ポークビーンズ ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・スキムミルク ①こめ ③じゃがいも ③④さとう・あぶら ③えだまめ・にんじん・たまねぎ パセリ・にんにく ④きゅうり・キャベツ・あまなつみかん・レモンかじゅう 542 kcal , 21.8g 645 kcal , 25.5g 798 kcal , 30.9g	24  ④千草焼き  ①鮭そぼろずし ③若竹汁 ①さけ ②ぎゅうにゅう ①④たまご ③とうふ・わかめ ④とりにく・チーズ ①こめ・ごま・あぶら ①④あぶら ④⑤さとう ①④ほうれんそう ③たけのこ・えのきたけ・はねぎ ③④にんにく ④たまねぎ・しいたけ ⑤だいこん 488 kcal , 18.1g 620 kcal , 23.2g 775 kcal , 29.2g
27  ③リャンバンサンスウ  ①白ごはん ③家常豆腐 ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・あつあげ・みそ ①こめ ③あぶら・でんぶん ③④さとう・ごまあぶら ④はるさめ・ごま ③にんにく・しょうが・たまねぎ しいたけ・たけのこ・きくらげ えだまめ・はねぎ ③④にんにく ④もやし・きゅうり 549 kcal , 21.4g 660 kcal , 25.3g 819 kcal , 30.4g	28  ④鶏肉とナッツの炒め物 ⑤いちごジャム  ①コッペパン(幼)ロールパン ③ピリ辛フォー ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず ④とりにく ①コッペパン(幼)ロールパン ③クイッティオ・ごま ③④あぶら ④でんぶん・カシュナッツ・さとう ⑤いちごジャム ③たまねぎ・たけのこ・きくらげ チンゲンサイ ③④にんにく・しょうが・にんじん ④しいたけ・ピーマン 448 kcal , 21.5g 676 kcal , 30.1g 841 kcal , 37.5g	29  ④ツナそぼろどんぶりの具  ①(麦ごはん) ③みそけんちん汁 ②ぎゅうにゅう ③とうふ・みそ・おから ④まぐろあぶらづけ・たまご ①こめ・むぎ ④さとう・あぶら ③こんにゃく・ごぼう・にんじん しいたけ・だいこん・はねぎ ④しょうが・えだまめ 551 kcal , 20.5g 657 kcal , 24.0g 815 kcal , 29.2g	30  ④きびなごの茶衣揚げ  ①白ごはん ③こさん竹のみそ汁 ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・みそ・おから ④きびなご ①こめ ③じゃがいも ④でんぶん・こむぎこ・あぶら ③こさんだけ・にんじん・たまねぎ はねぎ ④しょうが・まっちゃ 518 kcal , 21.0g 617 kcal , 24.6g 765 kcal , 29.8g	31  ④きゅうりのごま和え  ①たけのこご飯 ③高野豆腐の卵とじ ①あぶらあげ・こんぶ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ウィンナー・こうやどうふ・たまご ①こめ ①③あぶら ③④さとう ④ごま・ごまあぶら ①たけのこ ①③④にんじん ③たまねぎ・キャベツ・しいたけ・えだまめ ④きゅうり・コーン・ほうれんそう 496 kcal , 23.5g 630 kcal , 28.2g 817 kcal , 35.5g

☆ カツオについて知ろう！

カツオといえば、体に平行に走る線が特徴的です。でも実は、この線は場面によってかわるって知っていますか？

カツオの体に平行に走る線は、かつおの死後にはっきりとあらわれるものです。また、カツオがえさを食べたり、釣り上げられたりして興奮すると、体に垂直に走る線があらわれ、格子状の模様になります。

このように、カツオがどんな状態にあるかによって、体の模様がかわります。水族館に行った時や、釣れた時は、注意して観察してみてくださいね。



カツオ

カツオは春と秋に旬がある!!

カツオは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の春獲り「初カツオ」はたたきに、秋ごろの秋ど獲り「戻りカツオ」は刺身がおすすめです。

カツオは栄養の宝庫。

カツオの肉は赤身です。牛の赤身肉と比較すると、脂肪の多い「戻りカツオ」でも、たんぱく質も鉄分もビタミンB₁₂も牛肉より豊富です。さらにカツオの脂肪には、脳の神経細胞に使われるDHAも多く、育ち盛りに必要な栄養の宝庫だといえます。  カツオ(春獲り)  カツオ(秋獲り)  牛モモ肉

