



5月 献立予定表



令和5年度

【今月の目標:楽しい給食時間にしよう】

館良市立帖佐中学校

Main table containing the menu schedule from May 5th to May 26th. Each day's entry includes a list of dishes (e.g., ①牛乳, ②麦ごはん), a grid of categories (main body, adjustment, energy), and nutritional information (calories, protein, fat).

今月の給食指導の目標は、「楽しい給食時間にしよう」です。マナーを守って食事をすることも楽しい給食時間にするためにとっても大切なことです。...

食マナーの基本 (Basic Dining Etiquette) section with a list of 3 points and an illustration of a girl eating.

\*各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。\*材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。



# 5月 献立予定表



【今月の目標:楽しい給食時間にしよう】

始良市立帖佐中学校

日/曜日		29/月	30/火	31/水
<b>献立名</b>		①牛乳 ②麦ごはん ③小松菜入りかき玉汁 ④きびごの甘酢あん ⑤ひじきのり	①牛乳 ②コッペパン ③コーンポタージュ ④トマト煮込みハンバーグ ⑤レーズンクリーム	①牛乳 ②鶏とほろごはん ③もずくのみぞ汁 ④みかんジュース
主に体の組織をつくる	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	③卵 豆腐	④ハンバーグ	②鶏肉 卵 ③豆腐 油揚げ みそ
	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻そう	①牛乳 ④きびご ⑤ひじきのり	①牛乳 ③牛乳 テーズ	①牛乳 ③もずくのみぞ汁
主に体の調子を整える	3群 緑黄色野菜	③小松菜 にんじん ③にんじん ピーマン	③にんじん パセリ ④トマト	②枝豆 ③かぼちゃ 葉ねぎ
	4群 その他の野菜 果物	③玉ねぎ えのきだけ ④玉ねぎ	③玉ねぎ コーン ④玉ねぎ	③玉ねぎ えのきだけ ④みかんジュース
主にエネルギーになる	5群 米・パン・めん いも・砂糖	②米 麦 ③でんぷん ④砂糖 でんぷん	②パン ③じゃがいも 米粉 ④砂糖 でんぷん	②米 麦 砂糖
	6群 油脂	④油 ごま油	③油 ④油 ⑤レーズンクリーム	②ごま油
調味料等		③酒 塩 しょうゆ かつおぶし ④しょうゆ 酢	③塩 ごしょう ガラスープ ④赤ワイン ウスターソース	②酒 しょうゆ みりん 塩 しょうが ③煮干し
栄養価		エネルギー763kcal   たんぱく質30.3g	エネルギー8122kcal   たんぱく質30.1g	エネルギー798kcal   たんぱく質31.4g

**配せん** 正しい置き方をしていますか？

これを参考に自分の配せんでチェックしてみてください。正しい配せんはスムーズに食事をするための第一歩です。

**【今月の季節の食材】**

- そら豆
- じゃがいも
- 五ねぎ (始良市産)
- 日向夏
- ごさんだけ

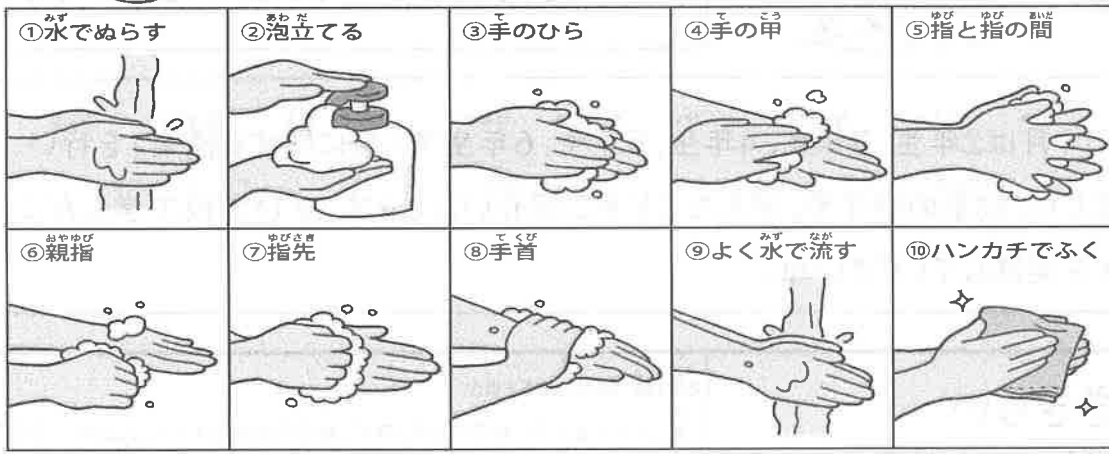
※各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。  
 ※材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

12月 給食よていこんだてひょう

赤	つくる	たんぱく質	1群	血や肉や体をつくるもの
緑	とどめる	無機質	2群	
		カロテン	3群	体の調子を整えるもの
		ビタミンC	4群	
黄	うごかす	炭水化物	5群	熱や力のもとになる
		脂質	6群	

月 火 水 木 金

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

③ごまドレホットサラダ

④いちごジャム

①コッペパン ②おやこうどん

牛乳 ②鶏肉、たまご ③わかめ

②にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが  
③きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、えだまめ

①コッペパン ②うどん、かたくり粉、サラダ油 ③ゴマドレッシング ④いちごジャム

②だし(かつお節)、薄口しょうゆ、料理酒、本みりん

エネルギー 614 たんぱく質 26.9

4	③かつおそばろ	5	③ゆうきこまつなどじゃこのいためもの	6	③ホットナムル	7	③きびなごのかりかりフライ	8	③ナッツいりホットサラダ
①むぎごはん ②すがたをかえるだいずみそしる	①ゆかりごはん ②いろいろにしめ	①ミルクしょくパン ②マカロニのデミソース	①むぎごはん ②はくさいとはんぺんのすましじる	①こくとうパン ②ジャージャーめん					

つくる	牛乳 ②鉄分強化豆腐、油揚げ、わかめ、おからパウダー、無調整乳、麦みそ ③かつおフレーク、卵そばろ	牛乳 ②とりこ、厚揚げ、昆布 ③しらす干し、油揚げ、かつお節	牛乳 ②ぶたにく、大豆ミート、粉チーズ	牛乳 ②はんぺん、鉄分強化豆腐 ③きびなごのかりかりフライ ④わかめ	牛乳 ②豚肉、大豆ミート、赤みそ
とどめる	②にんじん、大豆もやし、はくさい、深ねぎ ③にんじん、たまねぎ、えだまめ、しょうが	②にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、だいこん、インゲン、しょうが ③小松菜、緑豆もやし	②にんじん、たまねぎ、ソテッドオニオン、マッシュルーム、グリーンピース、トマトピューレ、にんにく ③キャベツ、にんじん、コーン、ブロッコリー、レモン果汁	②深ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ ④糸こんにゃく	②にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、深ねぎ、きくらげ、緑豆もやし、にら ③キャベツ、きゅうり、カーネルコーン
うごかす	①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、サラダ油	①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、サラダ油 ③さとう、ごま油	①ミルク食パン ②ツイストマカロニ、オリブオイル、ハヤシルウ ③サラダ油、さとう	①こめ、むぎ ③大豆油 ④いりごま、ごま油、さとう	①黒糖パン ②サラダ油、さとう、中華麺、かたくり粉、ごま油 ③アーモンド、サラダ油、さとう
調味料	②だし(煮干し) ③濃口しょうゆ、料理酒	①ゆかりごはんの素 ②だし(さば節)、本みりん、料理酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ ③薄口しょうゆ、本みりん	②トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、こしょう ③薄口しょうゆ	②だし(昆布、かつお節)、薄口しょうゆ、食塩 ④料理酒、薄口しょうゆ、本みりん	②だし(鶏ガラだし)、食塩、こしょう、料理酒、豆板醤、薄口しょうゆ ③穀物酢、薄口しょうゆ、食塩、こしょう
エネルギー	650 たんぱく質 24.6	エネルギー 625 たんぱく質 26.5	エネルギー 654 たんぱく質 27	エネルギー 619 たんぱく質 22.3	エネルギー 621 たんぱく質 26.8

11	③スタミナなっとう	12	③おんやさいのゆずふうみあえ	13	③バナナッツ	14	③ゆうきこまつなおひたし	15	③アップルホットサラダ
①むぎごはん ②ゆうきだいこんのもの	①むぎごはん ②なかやしどんぶり	①こくとうしょく ②とうふのカレーぱん	①むぎごはん ②すきやきふうに	①ココアあげパン ②ミネストローネ					

つくる	牛乳 ②鶏肉、さつまいも、厚揚げ、麦みそ ③豚肉、ひきわり大豆、大豆ミート、ひきわり納豆、赤みそ	牛乳 ②たまご、ぶたにく、油揚げ	牛乳 ②ぶたにく、木綿豆腐 ③大豆、きなこ ④とっとチーズ	牛乳 ②きゅうりにく、焼き豆腐 ③しらす干し、かつお節	牛乳 ①ミルメーク(ココア) ②ベーコン ③荳わかめ
とどめる	②にんじん、こんにゃく、だいこん、インゲン、しょうが ③にんにく、しょうが、にら	②しょうが、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しいたけ ③はくさい、緑豆もやし、カーネルコーン、ゆず	②にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、トマト、アップルソース ③バナナ	②にんじん、たまねぎ、はくさい、大豆もやし、しゅんぎく、深ねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく ③ほうれん草、キャベツ、小松	②にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、トマト ③だいこん、きゅうり、にんじん、カーネルコーン、アップルソース
うごかす	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、さとう ③サラダ油、さとう、いりごま、ごま油	①こめ、むぎ ②サラダ油、さとう、かたくり粉 ③さとう	①黒糖食パン ②サラダ油 ③アーモンド、さとう	①こめ、むぎ ②さとう、サラダ油 ③さとう、いりごま、すりごま	①コッペパン、大豆油 ②サラダ油、さつまいも、精麦、ひよこ豆、シェルマカロニ ③サラダ油、さとう
調味料	②だし(さば節)、濃口しょうゆ、料理酒、食塩 ③濃口しょうゆ、本みりん	②だし(かつお節)、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、しょうゆ、本みりん ③薄口しょうゆ、穀物酢	②料理酒、コンソメ、ウスターソース、カレーフレーク ③薄口しょうゆ	②料理酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、本みりん ③薄口しょうゆ、本みりん	②だし(鶏ガラだし)、トマトケチャップ、白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢
エネルギー	653 たんぱく質 29.7	エネルギー 632 たんぱく質 25.5	エネルギー 677 たんぱく質 29.6	エネルギー 606 たんぱく質 26.4	エネルギー 623 たんぱく質 19.6

18	③はるさめホットサラダ	19	③ししゃもフライ	20	③てりやきチキンパティ	21	③アップルポンチ	22	③アップルポンチ
①むぎごはん ②マーボーとうふ	①むぎごはん ②さいものみそしる	①まるカット ②コーンポタージュ	①むぎごはん ②ポークカレー						

つくる	牛乳 ②ぶたにく、大豆ミート、ひきわり大豆、鉄分強化豆腐、赤みそ ③ロースハム	牛乳 ②とりこ、麦みそ ③ししゃも ④塩昆布	牛乳 ②ベーコン、牛乳 ③照り焼きチキンパティ	牛乳 ②ぶたにく、チーズ、スキムミルク
とどめる	②にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、深ねぎ、にら、にんにく、しょうが ③にんじん、キャベツ	②しょうが、にんじん、だいこん、緑豆もやし、こんにゃく、ごぼう ④キャベツ	②裏ごしコーン、コーンクリーム、にんじん、たまねぎ、パセリ ④キャベツ	②にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、アップルソース、えだまめ ③黄桃、白桃、パイナップル、みかん、りんご
うごかす	①こめ、むぎ ②さとう、ごま油、かたくり粉 ③さとう、はるさめ、ねりごま、ごま油	①こめ、むぎ ②サラダ油、さいものみ ③大豆油	①まるカットパン ②オリブオイル、さつまいも、米粉、マーガリン(乳なし) ③パウムクーヘン	①こめ、むぎ ②サラダ油、じゃがいも、カレールウ ③りんごゼリー、ナタデココ
調味料	②トマトケチャップ、チンメンジャン濃口しょうゆ、料理酒、豆板醤、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢、食塩	②だし(煮干し)、料理酒	②白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ ④食塩	②だし(鶏ガラだし)、赤ワイン、カレーフレーク、とんかつソース、濃口しょうゆ
エネルギー	627 たんぱく質 24.3	エネルギー 612 たんぱく質 22	エネルギー 649 たんぱく質 24.7	エネルギー 654 たんぱく質 20.2

2学期 終業式

12月22日(金)は冬至です。日本の食文化では、かぼちゃやゆずを食べます。「ゆず湯に入ると、一年間風邪をひかない」と昔からいらわれています。

3月3日 桃の節句

○ さつますもじ  
「さつますもじ」とは鹿児島県の郷土料理です。ちらしずしを意味します。お祝いの時に食べます。

○ はんぺんとあさりのすまし汁  
はんぺんはお祝いを意味する紅白色を使用しています。また、桃の節句では「はまぐり」を食べる文化がありますが、給食ではあさりを使用しています。

○ なのはな  
葉の花は春が旬です。霧島市で育てられた葉の花を使用しました。

○ ひなあられ  
ひなあられには、子どもの健康を祈る意味が込められています。

### 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

### おわかれえんそく

6年生のみなさんと過ごす時間が残り少となりました。ぜひ、遠足では他の学年の友だちと一緒に楽しい時間を過ごしてくださいね。

4 ③いわしのうめ

⑤ひなあられ (エビ味あり) ④なのはな

①さつますもじ ②はんぺんとあさりのすまし汁

牛乳 ①とりにく、さつまあげ ②はんぺん(紅白)、あさりの、あさり ③いわし

①にんじん、たけのこ、きぬさや、しいたけ ②にんじん、たまねぎ、葉ねぎ ③葉の花

①こめ、さとう、サラダ油 ②ひなあられ

①だし(鶏ガラだし)、白ワイン、食塩、こしょう ②だし(かつお節、昆布)、薄口しょうゆ、食塩、料理酒 ③食塩

エネルギー 662 たんぱく質 30.6

5 ③とんかつ

⑤とんかつソース ④おしキャベツ

①おぎごはん ②みだくさんみそしる

牛乳 ②鉄分強化豆腐、油揚げ、麦みそ、わかめ ③とんかつ

②はくさい、だいこん、にんじん、小松菜、葉ねぎ、えのきたけ、ごぼう ④キャベツ

①こめ、おぎ ②じゃがいも ③大豆油

②だし(煮干し) ④食塩 ⑤とんかつソース

エネルギー 658 たんぱく質 27.5

6 ③ドライカレー

④スクールヨーグルト

①ナン ②やさいスープ

牛乳 ②とりにく ③ぎゅうにく、大豆ミート ④スクールヨーグルト

②にんじん、たまねぎ、セロリ、ほうれん草、キャベツ ③にんじん、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、トマト

①ナン ②サラダ油、さつまいも ③サラダ油、おぎ

②チキンパイオン、薄口しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、白ワイン ③コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩

エネルギー 637 たんぱく質 28.9

7 ③サイコロステーキ

④カルフィッシュ

①おぎごはん ②ABCスープ

牛乳 ②ベーコン ③ぎゅうにく ④カルフィッシュ

②にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ、コーン、ほうれん草 ③にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご

①こめ、おぎ ②マカロニ、じゃがいも、サラダ油 ③オリーブ油、さとう

②チキンパイオン、薄口しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう ③赤ワイン、薄口しょうゆ、こしょう

エネルギー 654 たんぱく質 28.4

8 ③バナナツ

④ヤクルト

①こくとうしよく ②ラーメンパン

牛乳 ②焼き豚、なると ③大豆、きな粉 ④ヤクルト

②にんにく、しょうが、にんじん、深ねぎ、キャベツ、きくらげ、もやし ③バナナ

①黒糖食パン ②サラダ油、ラーメン麺、いりごま、ごま油 ③アーモンド、さとう

②だし(鶏ガラだし)、中華スープ、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩、サラダ油 ③薄口しょうゆ

エネルギー 642 たんぱく質 26.8

11 ④ゆうきだいこんサラダ

⑤ようなし ③パン粉

①おぎごはん ②チキンドリア

牛乳 ②とりにく、牛乳、スキムミルク、生クリーム ③粉チーズ

②にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、パセリ、にんにく ④だいこん、にんじん、キャベツ、コーン ⑤洋梨

①こめ、おぎ ②サラダ油、じゃがいも ③かたくり粉、小麦粉、大豆油 ④オリーブ油

②だし(鶏ガラだし)、白ワイン、食塩、こしょう ④穀物酢、薄口しょうゆ、食塩、こしょう

エネルギー 645 たんぱく質 20.4

12 ③とりのからあげ

④ブロッコリーいため

①おぎごはん ②とんじる

牛乳 ②ぶたにく、油あげ、おぎみそ ③とりにく

②にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、もやし、葉ねぎ、しょうが ③にんにく、しょうが ④ブロッコリー、コーン

①こめ、おぎ ②サラダ油、じゃがいも ③かたくり粉、小麦粉、大豆油 ④オリーブ油

②だし(にぼし) ③食塩、こしょう、料理酒 ④食塩、薄口しょうゆ

エネルギー 653 たんぱく質 28.5

13 ③とりにくのマーマレード

①メロンパン ②コーンポタージュ

牛乳 ②ベーコン、牛乳 ③とりにく

②たまねぎ、コーン、にんじん、パセリ

①メロンパン ②オリーブ油、マーガリン(乳X)、さつまいも、米粉 ③じゃがいも、マーマレード

②白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ ③薄口しょうゆ、赤ワイン、こしょう

エネルギー 638 たんぱく質 21.3

14 ③おしんこあえ

④ブルーベリータルト

①おぎごはん ②ぎゅうどん

牛乳 ②牛肉

②しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、えのきたけ、深ねぎ ③キャベツ、きゅうり、つぼづけ

①こめ、おぎ ②さとう、サラダ油 ③さとう、いりごま ④ブルーベリータルト

②料理酒、薄口しょうゆ、本みりん、料理酒 ③薄口しょうゆ、穀物酢

エネルギー 642 たんぱく質 22.8

15 ③アップルサラダ

①ココアあげパン ②ラビオリのトマトスープ

牛乳 ②ベーコン、ラビオリ

②にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、トマト ③だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、りんご

①コッペパン、大豆油、ミルク(ココア) ②サラダ油、さつまいも、おぎ ③さとう、サラダ油

②だし(鶏ガラだし)、トマトケチャップ、白ワイン、コンソメ、食塩、こしょう ③薄口しょうゆ、穀物酢

エネルギー 645 たんぱく質 20.1

18 ③もやしのナムル

④フルーツあんぱんプリン

①キムタクチャー ②ちゅうかコーンハン

牛乳 ①ぶたにく ②ウインナー、鉄分強化豆腐、たまご ④フルーツあんぱんプリン

①にんにく、白菜キムチ、つぼづけ、葉ねぎ ③にんじん、たまねぎ、コーン、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ、にんじん ④大豆もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん

①こめ、おぎ、ごま油、いりごま ②サラダ油、かたくり粉、ごま油 ③ごま油、さとう、いりごま

①だし(鶏ガラだし)、料理酒、薄口しょうゆ、食塩、こしょう ②だし(鶏ガラだし)、薄口しょうゆ、食塩、こしょう ③豆腐、薄口しょうゆ、穀物酢、食塩

エネルギー 652 たんぱく質 26.2

19 ⑤あおなのアーモンドあえ

⑥セレクトデザート

④きざみのり ③あまみのけいはん(ぐ)

①おぎごはん ②あまみのけいはん(しる)

牛乳 ③とりにく、きざみ、錦糸卵 ④のり

②葉ねぎ ③にんじん、しいたけ、つぼづけ ⑤ほうれん草、キャベツ、小松菜

①こめ、おぎ ③さとう、サラダ油 ④さとう、アーモンド、いりごま、すりごま ⑥セレクトデザート(チョコ、いちご、チーズ、ゼリー)

②だし(鶏ガラだし)、チキンパイオン、料理酒、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、食塩 ③濃口しょうゆ、本みりん、料理酒 ④本みりん、薄口しょうゆ

エネルギー 654 たんぱく質 26.6

20 春分の日

日本では1年の中で、昼と夜の時間が同じになる日が春と秋の2回あります。春の方を「春分」と言います。春分の日には「自然をたたえ、生物をいつくしむ。」ことを目的としています。自然に感謝し、生き物を大切にす1日にしましょう。

①おぎごはん ②ビーフカレー

牛乳 ②ぎゅうにく、チーズ、スキムミルク

②にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、りんご、えだまめ ③黄桃、白桃、みかん、りんご

①こめ、おぎ ②サラダ油、じゃがいも、カレーウ ③ナタデココ、サイダーゼリー

②赤ワイン、カレーフレーク、とんかつソース、薄口しょうゆ、チキンパイオン

エネルギー 654 たんぱく質 22.1

### 卒業式

6年生のみなさんご卒業おめでとございます。

25 修了式

26 ~ 春休みに、新学年への目標をたてましょう。

健康で元気な毎日を過ごすために、

- 苦手な食べ物をへらす!
- 朝ごはんを毎日食べる! など

【今後の予定】

- 4/8 : 始業式・入学式 (給食なし・献立表配布)
- 4/9 ~ : 給食スタート
- ※ 新1年生給食なし (4/9~4/12)
- 4/15 ~ : 全学年給食スタート