



加工食品等の使用食材

2(金)・29(木) キムチ

白菜・玉ねぎ・ごま・大根・人参・昆布にら・りんご・にんにく・糖類・醸造酢・唐辛子・食塩・かつお節エキス・たん白加水分解物・魚醤・昆布エキス・調味料・酸味料・増粘多糖類・酸化防止剤・香料・アナトー色素・パプリカ色素

15(木) ごぼうのメンチカツ

鶏肉・ごぼう・玉ねぎ・米発酵調味料・パン粉・粒状大豆たん白・なたね油・しょうゆ・砂糖・食塩・ニンニク・かつお節エキス・しょうが・こしょう・加工米

16(金) ミートボール

豚肉・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・粉末状植物性たん白・でんぷん・炭酸カルシウム・酵母エキス・食塩・香辛料(ナツメグ・黒コショウ)・ピロリン酸第二鉄

20(火) ラビオリ

小麦粉・食塩・水・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・粒状大豆たん白・豚脂・酵母エキス・ポークエキス・砂糖・香辛料・調味料(アミノ酸等)・安定剤(加工でん粉)

20(火) ハンバーグ

豚肉・鶏肉・玉ねぎ・粒状大豆たん白・豚脂・難消化性デキストリン・果糖ぶどう糖液糖・でん粉・ドロマイト・ぶどう糖加工品

22(木) アセロラゼリー

アセロラ果汁・果糖ぶどう糖液糖・難消化性デキストリン・加工でん粉・酸味料・ゲル化剤・クエン酸鉄Na・着色料・香料・水

SDGsの目標14

SDGsの目標14は「海の豊かさを守ろう」です。海は今、魚が減ったり汚れたりして元気を失いつつあります。海の生き物を取りすぎて生き物たちがいなくなるにやう、魚を輸入するとき、どこで、どうやって取ったかも考えることが大切で、また日々の生活の中で出るプラスチックのごみは分解されずに海へと流れ込み、生き物たちが誤って食べてしまうことがあります。なるべく余計なプラスチックを使わない生活を心がけ、ごみは必ず分別して捨てましょう。海の恵みは私たちの食事に欠かせません。みんなのちょっとした工夫が、海の豊かさを守る大きな力になります。

STOP!

水の無駄使い

石けんで手を洗ったら、水でよく洗い流す必要があります。しかし、泡を流す時以外に水を出したままにするのは、水の無駄使いになってしまいます。必要がない時は、水を出しっぱなしにしないようにしましょう。

1日(木)

②牛乳

④お茶蒸しパン
①ウインナーピラフ ③コンソメスープ

①ウインナー②ぎゅうにゅう③ベーコン④ぎゅうにゅう

①こめ・むぎ・マーガリン③じゃがいも④こむぎこ・さとう・あぶら

①たまねぎ・にんじん・とうもろこし・えだまめ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー

お茶について知ろう。

「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶

つみの歌にも出てくるように、立春(2月4日)から数えて八十八日目の日を

はちじゅうはちや はちじゅうはちや

茶つみの盛んな時期でもあり、香の良

い新茶が出回り始めます。

まめるい 豆類 659 kcal 20.8 g 817 kcal 24.8 g

2日(金)

②牛乳

④豚キムチソテー
①麦ごはん ③豆腐の中華煮

②ぎゅうにゅう③とうふ・ぶたにく・ちくわぶたにく

①こめ・むぎ③ごまあぶら・さとう・てんぷん④あぶら・ごまあぶら・てんぷん

③にんじん・たけのこ・ほくさい・きぬぎや・しいたけ・きくらげ④にんじん・キャベツ・たまねぎ・きくらげ・キムチ・にら

食事の衛生に気を付けよう。

今日の給食目標は、「食事の衛生に

気を付けよう」です。ハンカチ・マスクは

毎日洗濯したものを使用しましょう。石け

んを使って30秒くらいかけて丁寧な手

洗いを心がけましょう。

かいそうい 海藻類 632 kcal 32.0 g 783 kcal 39.5 g

こんだてめい

5日(月)

こどもの日

6日(火)

振替休日

初夏の季節を元気に過ごすために
ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、

水だけの手洗いで済ませている

あるあるピンチ②

外での食事で、弁当や飲み物を

炎天下で日なたに放置する

解説 水だけでの手洗いでは、手に

付いた汚れや食中毒菌を落とすこと

ができません。せっけんでいねい

に洗い、終わったら清潔なハンカチで

よく水をふきとっておきましょう。

解説 食品は、高温になる場所や直射日

光を避けて涼しい場所に保管しまし

ょう。また一度開封し、口をつけたベッ

トボトル飲料は早く飲みきりましょ

う。

7日(水)

②牛乳

⑤柏もち ④豚竹の子丼
①(麦ごはん) ③すまし汁

②ぎゅうにゅう③わかめ・とうふ・ぶたにく・たまご・スキムミルク

①こめ・むぎ④ごま・さとう・あぶら⑤かしわもち

③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう④たけのこ・しいたけ・ごぼう・みつば

端午の節句について知ろう。

5月5日は端午の節句でした。男の子

が元気で丈夫に育ってくれることを願う

行事です。柏餅に使われている柏の葉

は、健康に良いものとされていたことか

ら、子どもたちの健康への願いを込め

て食べられるようになりました。

くだものい 果物類 636 kcal 27.2 g 769 kcal 32.8 g

8日(木)

②牛乳

④ブロッコリーサラダ
①麦ごはん ③豆乳ポトフ

②ぎゅうにゅう③とり・ウインナー・とうにゅう

①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら④さとう・あぶら

③にんじん・たまねぎ・キャベツ・いんげん④キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし

豆乳について知ろう。

豆乳は、大豆を水につけてすりつぶ

し、水を加えて煮つめ、布でこすことで

できます。牛乳のように飲まれたり、料

理に使われたりします。牛乳にしてい

ますが、豆乳は牛乳よりたんぱく質が

多く、脂質が少なくていいです。

こまかなるい 小魚類 615 kcal 24.4 g 763 kcal 29.5 g

9日(金)

②牛乳

④わかめの香味炒め
①麦ごはん ③豚肉と厚揚げのみそ煮

②ぎゅうにゅう③とり・なまあげ・みそ④わかめ・しらす・かつお

①こめ・むぎ③あぶら・じゃがいも・さとう④ごま・あぶら・さとう

③たまねぎ・たけのこ・だいこん・にんじん・グリーンピース

食べるときの姿勢に気を付けよう。

みなさんは食べるとき、どのような姿

勢で食べていますか? 机にひじをつい

たり、背なかを丸めて食べたりするのと、

見た目が悪いだけでなく、胃が押され

て食べ物の消化も悪くなります。良い姿

勢で食べましょう。

きのこ類 618 kcal 25.8 g 761 kcal 31.7 g

こんだてめい

12日(月)

②牛乳

④マスタードサラダ
①コーンライス ③さつま芋のクリーム煮

②ぎゅうにゅう③ベーコン・とり・ぎゅうにゅう・スキムミルク

①こめ・むぎ③さつまいも・マーガリン・こむぎこ・あぶら④ピーナツ・あぶら

①とうもろこし③たまねぎ・にんじん・しめじ・ほうれんそう・パセリ④たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ

マスタードについて知ろう。

からしには、洋からしと和からしの2種

類があります。洋からしは、マスタードと

呼ばれているものです。黒からしと白か

らしという植物の種子が使われます。ま

た、白からしの種子を粗びきにしたもの

を粒マスタードといい、辛さは控えめ

です。

かいそうい 海藻類 650 kcal 23.7 g 807 kcal 28.6 g

13日(火)

②牛乳

④かつおしぐれ丼
①(麦ごはん) ③こさん竹と新玉ねぎのみそ汁

②ぎゅうにゅう③なまあげ・みそ④かつお

①こめ・むぎ④さとう・あぶら

③こさんだけ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ

④えだまめ・とうもろこし

たけのこについて知ろう。

たけのこは、3月から5月ごろが旬の

食べ物です。食物繊維を多く含むの

で、おなかの中をきれいにしてくれま

す。こさん竹は、細長いたけのこです。

正式な名前は、「ほていちく」と言うそ

うです。

きのこ類 632 kcal 23.3 g 783 kcal 28.2 g

14日(水)

②牛乳

④切干大根のナムル
①麦ごはん ③家常豆腐

②ぎゅうにゅう③なまあげ・ぶたミンチ・あかみそ

①こめ・むぎ③さとう・てんぷん④ごまあぶら・さとう・ごま

③たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・チンゲンサイ・ねぎ④だいこん・にんじん・もやし・ほうれんそう

家常豆腐について知ろう。

家常豆腐は、中国の四川料理から

来た家庭料理の一つです。「家常」と

は、「いつもの」という言葉で、「いつも

食べている豆腐料理」という意味にな

ります。今日の給食では、生揚げに豚

肉とたっぷりの野菜を入れて作りまし

た。

くだものい 果物類 619 kcal 24.2 g 764 kcal 29.4 g

15日(木)

②牛乳

④ごぼうのメンチカツ
①カレーピラフ ③キャベツとじゃがいものスープ

①ぶたミンチ・だいず②ぎゅうにゅう③ベーコン④とり

①こめ・むぎ・マーガリン③じゃがいも・あぶら④あぶら・さとう・パンこ

①たまねぎ・にんじん・あおピーマン・とうもろこし③たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ・こまつな

④ごぼう・たまねぎ

ごぼうについて知ろう。

ごぼうが多く出回るのは秋から冬にか

けてですが、5月は新ごぼうの時期で

す。冬のごぼうに比べると、白っぽく

細く、やわらかく、かおりも優しいのが

特ちょうです。ごぼうは食物繊維が豊富

で、便秘を防ぐ働きをしてくれます。

こまかなるい 小魚類 647 kcal 25.3 g 765 kcal 29.5 g

16日(金)

②牛乳

④ミートボールの甘酢炒め
①麦ごはん ③かきたま汁

②ぎゅうにゅう③たまご・スキムミルク・とうふ④ミートボール

①こめ・むぎ③でんぷん④あぶら・さとう・てんぷん

③ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・えのきたけ④たまねぎ・にんじん・あおピーマン・あかピーマン・たけのこ

地産地消について知ろう。

地産地消とは、地域で育てられた作物

を、地域で消費するという意味です。地

域で育てられた作物は、新鮮でおいし

く、安心・安全で、作った人の顔が見

えるという良さがあります。給食には、奄美

大島や、鹿児島県で育てられた食材が

多く使われています。

くだものい 種実類 614 kcal 25.5 g 759 kcal 31.1 g

こんだてめい	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
	④豚みそ ①麦ごはん ③野菜の卵とじ	⑦ソース⑥チーズ⑤キャベツ④ハンバーグ ①米粉パニーパン ③ラビオリスープ	④野菜のさっぱり和え ①麦ごはん ③新じゃがのそぼろ煮	⑤アセロラゼリー④大豆の田作り ①少なめ麦ごはん ③山菜うどん	④からあげ⑤即席漬 ①麦ごはん ③実だくさんみそ汁
体をつくる	②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・たまご・スキムミルク④ぶたにく・ちやうけみそ・あかみそ	②ぎゅうにゅう③ベーコン・とりにく・ぶたにく④ぶたにく・とりにく⑥チーズ	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・なまあげ・うずらたまご	②ぎゅうにゅう③とりにく・うすあげ④だいず・にぼし	②ぎゅうにゅう③なまあげ・だいず・わかめ・みそ④とりにく⑤こんぶ
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③あぶら・さとう④ピーナツ・ごま・くろごとう・あぶら	①こめ・むぎ③じゃがいも・オリーブゆ・こむぎこ・パン④でんぶん	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら・さとう④ごま・さとう・ごまあぶら	①こめ・むぎ③うどん・さとう④ごま・さとう⑤アセロラゼリー	①こめ・むぎ④でんぶん・あぶら
体の調子を整える	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・にら・にんじん	③にんじん・たまねぎ・こまつな・トマト・いんげん④たまねぎ⑤キャベツ	③にんじん・しらたき・しいたけ・たまねぎ・グリーンピース・たけのこ④もやし・にんじん・ほうれんそう・とうもろこし・レモン	③しいたけ・にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ・たけのこ・わらび	③こまつな・たまねぎ・だいこん・にんじん・はねぎ⑤キャベツ・きゅうり・にんじん
ねらい	豚みそについて知ろう。	米粉パンについて知ろう。	新じゃがいもについて知ろう。	山菜について知ろう。	主食・主菜・副菜について知ろう。
たべもののはなし	あまみおしま 亀美大島では、かつては各家庭で1頭ずつ豚を飼っていました。貴重なたんぱく源としてどのような部位も無駄にしないために、味噌と合わせて長く保存ができるように作ったことがはじまりだと言われています。	げんご 現在の日本は、お米を食べる機会が以前より減っていることから、お米をもっと食べて欲しいという願いのもと、米を粉にした「米粉」の利用が増えてきました。しっとりして、もちっとした仕上がりになっています。	しんかわ 新じゃがいもは皮がうすいので、よく洗って皮をむかずに料理に使うことができます。新じゃがいもの出回る時期は、春と秋の年2回です。水分が多く、口当たりが良いのが特徴です。	さんさい 山菜とは、野山に自然に育つ、食べられる植物のことです。今日の山菜うどんには、竹の子とわらびが入っています。「春の料理には苦みを盛れ」というくらい、冬の寒さに耐え、春に出てきた山菜の苦みは、私たちの身体を活動的にしてくれます。	こんだて 献立の基本は、主食・主菜・副菜です。この3つがそろって、栄養のバランスが良くなります。主食は、ごはんやパンなど、主菜は肉料理や魚料理、卵料理など、副菜は野菜料理や海苔を使った料理などです。この食事の基本を覚えて、自分の生活に生かしましょう。
家庭でとりましょう	くだもの類 果物類 たまご	かいそうい 海藻類	こさかなるい 小魚類	たんしやくさい 淡色野菜	きのこ類
小	648 Kcal 30.6 g	621 Kcal 25.8 g	650 Kcal 25.4 g	649 Kcal 29.3 g	629 Kcal 27.3 g
中	803 Kcal 37.5 g	788 Kcal 31.9 g	805 Kcal 30.9 g	798 Kcal 36.2 g	776 Kcal 32.2 g
こんだてめい	26日(月)	27日(水)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
	④甘夏サラダ ①(麦ごはん) ③チキンカレー	④さばのニラだれかけ ①麦ごはん ③けんちん汁	⑤小松菜のおかか炒め ①麦ごはん ③割干し大根の煮物	④鶏肉のカラルソース炒め ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁	④豆のキッシュ ①雑穀ごはん ③ミネストローネ
体をつくる	②ぎゅうにゅう③とりにく・チーズ・スキムミルク	②ぎゅうにゅう③とらふ・とりにく④さば	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・こんぶ・なまあげ④さつまあげ・かつお	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・だいず・なまあげ・みそ④とりにく	②ぎゅうにゅう③ベーコン・しらんげんまめ④ウインナー・だいず・たまご・ぎゅうにゅう・なまクリーム・しろはなまめ・チーズ
エネルギーのもとになる	①こめ・むぎ③あぶら・じゃがいも④あぶら・さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・ごまあぶら④あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぶん	①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう・あぶら④あぶら・さとう	①こめ・むぎ③じゃがいも④あぶら・さとう・でんぶん	①こめ・さくこ③マカロニ・じゃがいも・オリーブゆ④あぶら
体の調子を整える	③たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご④あまなつみかん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	③にんじん・だいこん・こんにやく・ごぼう・はねぎ④ら	③しいたけ・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・いんげん④こまつな・たまねぎ・にんじん	③にんじん・だいこん・えのきたけ・キムチ・ほうれんそう④あかピーマン・あおピーマン・とうもろこし・ねぎ	③にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・パセリ④たまねぎ・にんじん・ほうれんそう
ねらい	旬の食べ物【甘夏】について知ろう。	調味料について知ろう。	かむことのよさについて知ろう。	みそについて知ろう。	キッシュについて知ろう。
たべもののはなし	いま、しゅんあまなつ 今が旬の甘夏みかんは、甘酸っぱさとほろ苦さがおいしい柑橘類です。愛媛県や熊本県、鹿児島県など暖かい地域で栽培されています。ビタミンCの他に、ご飯をエネルギーに変えるのに必要な、ビタミンB1も豊富です。	りょうり あじ 料理に味をつける調味料にも、私たちの体にとって大切な栄養素が入っています。でも、とりすぎてしまうと、体の調子が悪くなることもあります。給食では、調味料を使いすぎずに食べ物のおいしさを引き出せるような味付けを工夫しています。	ゆっくりよくかんで食べることで、食べ物の味がよくわかるようになります。かみごたえのある食べ物だけでなく、料理に入れる食材を大きめに切るなどの工夫でもかみごたえを出すことができますよ。	みそは何かからできているか知っていますか。みそは大豆からできていますね。蒸した大豆にこうじ菌と塩を加えて、発酵、熟成させて作ります。鹿児島県では大豆と麦で作られた「麦みそ」を使うことが多いですが、地域によって違いがあります。	キッシュは、フランス発祥のパイ料理のひとつです。パイ生地やタルト生地の中に、たまごと生クリーム、ベーコンなどを詰めて焼いたものです。今日は、大豆や白花豆、ウインナー、野菜を入れて作りました。
家庭でとりましょう	まめの類 豆類	きのこ類	しゅじつるい 種実類	やさいの類 野菜類	くだもの類 果物類 たまご
小	669 kcal 22.9 g	627 kcal 30.1 g	615 kcal 25.1 g	616 Kcal 29.9 g	657 Kcal 24.3 g
中	831 kcal 27.7 g	778 kcal 37.3 g	761 kcal 30.5 g	763 Kcal 36.6 g	815 Kcal 29.5 g

はくい 白衣について考えよう

～みんなが安全に気持ちよく食べるために～

ご家庭での洗濯やアイロンかけなど、清潔な白衣の準備にいつもご協力いただきありがとうございます。
子どもたちは白衣を着て当番活動をする中で、「衛生と安全に注意することの大切さ」を学んでいきます。

はくい うで とお おお せきにん せ お
白衣に腕を通したら、大きな責任背負ってる！

NG

トイレは白衣に着替える前に
すませておきましょう。手は
せっけんを使っていないに
洗い、清潔なハンカチでき
んとふきとりましょう。

NG

給食当番さんには、クラス
のみんなに安全に給食を
届けるという大きな責任が
あります。その自覚をきち
んともちましょう。ふざけ
たり、不衛生なことをし
てはいけません。

給食当番さんが白い白衣を着るのは
汚れがすぐわかるようにする目的
もあります。食べ物を扱うときは、
清潔な身なりや態度をいつも心がけ
ていきたいですね。

こんな姿勢で食べていない？

体を横に向ける

ひじをついて食べる

足を床につけない

きちゃんと前を向く
好感度アップ！
茶わんやおわんを
手にもって食べる
スプーンを使わずに
はしとわんで食べる
和食スタイルの基本だよ！
足を床につける
かむときに力が入りやすく
なるよ。胃腸も立つわ！

正しい姿勢で
食べよう
背すじを伸ばす
食べ物がすっと
体の中を通って、
消化もよくなるよ！
つくえと体は
にぎりこぶし1こぶん
くらいはなす
腕とひじがちょうど動き
やすい幅になるわ！

〇 都合により献立や食品等を変更することがあります。〇 ごはんにかける料理の場合、ごはんに()をつけています。