

令和6年度 5月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今月の献立の目標

食育の日の献立

今月給食で使う旬の食材

食事のマナーを守ろう

19日は食育の日
ふるさとくまさん(熊産)デーです。
～今月の献立 5月20日(月)実施～
三食ごはん 牛乳
いりこさつまいもの茶りんとう 愛ポテトスープ

★ 4月中旬～5月は新茶の季節です。
★ 鏡町の北新地でとれた「愛ポテト」を使います。「愛ポテト」にちなんでハート型の人参をいれています。

アスパラガス グリンピース 山菜
お茶 キャベツ 筍 ごぼう わかめ
にんにく しいたけ きびなご じゃがいも

日曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	水 白ご飯	牛乳	新じゃがのうま煮 おおかか和え 一食のり佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ 糸かつお のり佃煮	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく もやし	たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし	802 25.4	キャベツはビタミンCや食物繊維が豊富で、中でも春キャベツは繊維がやわらかく緑色も鮮やかです。生でも食べやすく、甘味が増すので、幅広く利用できます。
2	木 麦ごはん	牛乳	魚のかばやき 野菜のごまあえ 豚汁 かしわもち	牛乳 ホキ 厚揚げ 豚肉	米 麦 油 じゃがいも でんぶん 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく かしわ餅	しょうが キャベツ ごぼう 人参 ねぎ 大根 小松菜	850 30.0	5月5日は「端午の節句」です。菖蒲湯に入ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。かしわの葉は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が絶えず子孫繁栄するようにとの願いが込められています。
7	火 ハヤシライス	牛乳	バリバリ新ごぼうのサラダ	牛肉 牛乳 チキンハム	じゃがいも 油 砂糖 米 麦	たまねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン キャベツ ごぼう	768 26.4	ごぼうは噛み応えのある食材の一つです。今日は油で揚げてサラダに入れました。食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。
8	水 わかめご飯	牛乳	メンチカツ 野菜ソテー 春雨スープ	牛乳 メンチカツ ベーコン ハム わかめ	米 麦 油 はるさめ ごま油	ピーマン 乾燥しいたけ もやし キャベツ ねぎ コーン 人参 たまねぎ こまつな	727 24.4	九州では今が玉ねぎの旬です。新タマネギと呼ばれています。普通のタマネギに比べて、みずみずしく爽やかな辛みと甘さが特徴です。給食でも熊本県や八代で採れた新玉ねぎを使っています。
9	木 ミルクパン	牛乳	春野菜のスパゲティ 新玉ねぎのマリネ ばんかんゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ハム	パン スパゲティ 油 バター 砂糖 ばんかんゼリー	たまねぎ 人参 アスパラガス キャベツ ピーマン	780 25.8	アスパラガスは茎を食べる野菜です。地下にたくさんの根があり、収穫が終わっても、根に蓄えた養分から翌年にまた生えてきて、10年くらいは収穫できるといわれています。
10	金 牛丼	牛乳	かきたま汁 きゅうりのゆかり和え 一食黒糖ピーンズ	牛肉 牛乳 鶏肉 卵 豆腐 黒糖ピーンズ	米 しらたき 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ ねぎ 乾しいたけ 人参 きゅうり キャベツ	770 33.6	卵は、良質なたんぱく質を多く含んでいます。卵黄に含まれているレシチンは、記憶力や集中力の向上など、脳の活性化などに効果があります。また、鉄分が多く含まれているので、貧血の予防にもなります。
13	月 ポークカレー	牛乳	トマトのさっぱりサラダ 福神漬	豚肉 牛乳 水煮大豆 豚レバーチップ とりささみ わかめ	米 麦 油 じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ 人参 しょうが トマト きゅうり 福神漬	758 26.2	インドにはカレー粉というものではなく、様々なスパイスを組み合わせてカレーの味を作っています。インドのカレーにはとろみはありませんが、イギリスのカレーは、小麦粉でとろみをつけています。
14	火 白ごはん	牛乳	きびなごかりかりフライ ひじきの炒り煮 さつま汁	きびなごのかりかりフライ 牛乳 天ぷら 鶏肉 油揚げ ひじき	米 油 砂糖 こんにやく さつま芋	人参 ねぎ えだまめ 大根 しょうが たまねぎ	759 26.4	ひじきの旬は春です。収穫してすぐに天日干しし、その後塩抜きして蒸し、再度乾燥させる。この製法が、ひじきのうま味と風味を保ってくれます。
15	水 麦ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 野菜のナムル ヨーグルト	牛乳 豆腐 ハム 豚肉 ヨーグルト	米 麦 油 ごま油 砂糖 でんぶん ごま	たけのこ キャベツ たまねぎ ちんげん菜 きくらげ 人参 なら しょうが きゅうり もやし	741 30.1	ヨーグルトは乳製品で、乳酸菌などの体によい働きをする菌がたくさん含まれています。人間の腸内での微生物のバランスを改善する「プロバイオティクス」の働きがあり、わたしたちの健康に役立っています。
16	木 米粉パン	牛乳	サーモンフライ ペンネのケチャップあえ コーンポタージュ	牛乳 サーモンフライ 白いんげん豆	パン 油 ペンネ	コーン たまねぎ 人参 ブロッコリー	745 30.5	給食のパンは、学校給食用として特別に焼いてもらっています。余分な添加物を使わず、必要最小限の材料で、シンプルな味で作られています。
17	金 山菜おこわ	牛乳	マセドアンサラダ いぐさそうめん汁	鶏肉 牛乳 油揚げ ハム 豆腐 鶏肉 ちくわ わかめ	米 もち米 こんにやく じゃがいも い草そうめん	乾しいたけ きゅうり 山菜シラス 人参 コーン	708 27.9	いぐさそうめんは、鏡町にある「イナダ有会社さん」の商品で、農薬・除草剤を全く使わずに育てた「いぐさ野菜」の粉をねり込んだそうめんです。いぐさ野菜を育てる時には、雑草は手作業で取り、肥料は主に米ぬかを使っているそうです。
20	月 三色ごはん	牛乳	いりこさつまいもの茶りんとう 愛ポテトスープ	牛肉 卵 牛乳 ベーコン いりこ いり大豆	米 砂糖 油 さつま芋 じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ 人参 スナックえんどう きぬさや	827 32.2	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員からの放送をよく聴いてください。
21	火 麦ごはん	牛乳	さばカレー醤油漬け わさび和え のっぺい汁 鏡	牛乳 さばカレー醤油漬け ハム 厚揚げ 鶏肉	米 麦 油 こんにやく じゃがいも でんぶん	キャベツ きゅうり 人参 大根 乾しいたけ	768 31.1	こんにやくは、こんにやくいもから作られます。食物繊維が多いので、おなかのそうじをしてくれます。食物繊維が水分を含むため、満腹感を感じやすくくなります。
22	水 麦ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 野菜と竹輪のごまネーズあえ 手作りいりこの佃煮	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 青のり 竹輪 いりこ	米 麦 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま	かぼちゃ 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり 枝豆むき身	825 29.3	よく噛んで食事をすると、菌並びが良くなったり、むし菌予防に効果があります。また、脳の働きが活発になり、集中力や判断力が高まるそうです。
23	木 白ごはん	牛乳	すりみの新緑揚げ 野菜の昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 スケトウダラ 油揚げ 昆布 わかめ	米 小麦粉 油	人参 枝豆むき身 ねぎ コーン きゅうり キャベツ ピーマン たまねぎ	714 29.4	茶は子葉の葉を摘んで加工したものです。ツバキ科ツバキ属なので、花はツバキに似ています。茶には抗酸化作用があるカテキンが豊富で、緑茶にはビタミンCも含まれます。今日のすりみの新緑揚げは粉茶を入れて給食室で手作りしました。
24	金 麦ごはん	牛乳	干草焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 油	たまねぎ ほうれん草 いんげん 人参 えのきたけ ねぎ 乾しいたけ 切り干し大根	735 29.3	切り干し大根は、生の大根を天日干ししたものです。天日干しすることで、ビタミンが豊富に含まれ、甘味やうま味も増し、さらに美味しくなります。
27	月 チャーハン	牛乳	中華和え ワンタンスープ	豚肉 牛乳 ハム 中華つくね	米 麦 油 ごま油 ごま 砂糖 ワンタン	たまねぎ 人参 しょうが コーン ねぎ きゅうり キャベツ もやし きくらげ	702 28.4	給食では、ごまをよく使います。ごまは、質のいい脂肪とたんぱく質を豊富に含んでいます。また、カルシウム、ビタミン、鉄、リンなども豊富です。
28	火 白ごはん	牛乳	あじごまフライ 五目煮豆 もずく汁	牛乳 あじごまフライ 豚肉 もずく 厚揚げ 水煮大豆	米 油 こんにやく 砂糖	人参 ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	729 29.6	海に囲まれた日本は、昔から海藻を多く食べてきました。海藻には、カルシウムや鉄が多く含まれています。成長期に欠かせない栄養素ですので、しっかり食べましょう。
29	水 麦ごはん	牛乳	餃子 わかめスープ パンサンスー	牛乳 餃子 お野菜つみれ 豆腐 ハム わかめ	米 麦 砂糖 春雨 ごま油 ごま	たまねぎ コーン 人参 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	702 23.9	春雨は、春に降る細い雨に似ていることから「春雨」と名がついたといわれています。今日はパンサンスーに使いました。お酢には、体の疲れをとる働きがあります。残さず食べましょう。
30	木 米粉パン	牛乳	新じゃがのグラタン コンソメスープ 枝豆の塩ゆで	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パン じゃがいも 油 パン粉 マカロニ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ 人参 しめじ えだまめ	726 32.5	大豆を若いうちに収穫したのが枝豆です。枝豆はビタミンCが豊富で、βカロテンなども入っています。しかし、これらの栄養素は大豆になると失われてしまいます。
31	金 麦ごはん	牛乳	いわしかぼすレモン煮 ごま和え 高野豆腐のみそ汁	牛乳 いわしかぼすレモン煮 油揚げ 高野豆腐 わかめ	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	いんげん もやし 人参 キャベツ たまねぎ ねぎ	719 27.5	今日のみそ汁に入っている細長い食材は「高野豆腐」です。高野豆腐は、乾燥した状態では硬く、水で戻すとスポンジのようになります。高野豆腐のような乾物は栄養が凝縮されており、長期間保存することが出来るので、家庭でのストック食材におすすめです。

献立は都合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

今月の目標は「食事のマナーを守ろう」です。みなさんは食事のマナーを守って食事が出来ていますか？食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。今月は食事のマナーを意識して食事をするように心がけましょう。



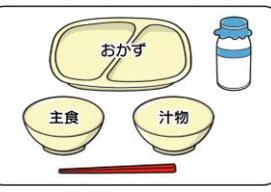
マナー違反に注意！ きれいなばし
一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうしづかいを「きれいなばし」といいます。気をつけましょう。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかたがしものではなく、家族や友だちとみんなと一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。



給食の配せん



正しいお箸の持ち方



「いただきます」の前に食器の並べ方を確認しましょう。正しいお箸の持ち方はできていますか。すぐに直すことは難しいので、お家でも練習しましょう！

