



令和7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

行事食・リクエスト給食

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

2日(金)は八十八夜&端午の節句献立です!お茶を使用し、お祝い献立にしました。
今年(木)は八十八夜(立春から数えて88日目の夜)です。

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19日(月)実施~
三菜おこわ 牛乳
マセドアンサラダ い草そうめん汁

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
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	木	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 さつまい	牛乳 豆腐ハンバーク 天ぷら 鶏肉 油揚げ ひじき	米 砂糖 油 つきこんにやく さつまい	人参 ねぎ えだまめ 大根 しょうが たまねぎ	732 26.0	今日のさつまいにはしょうがが入っています。体を温めてくれる生姜は冬のイメージがありますが、夏場にもおすすめの食材です。暑い日に冷たいものを食べ過ぎていませんか。体が冷えると疲れがたまりやすくなるので、夏場にも是非食べてほしい食材です。
2	金	茶飯	牛乳	きびなごサクサクフライ 変わりあえ 紅白お祝い汁 柏餅	牛乳 きびなごサクサクフライ つぼ漬 鶏肉 ちくわ	米 油 ごま 生餅 柏餅	キャベツ えのきたけ たまねぎ 人参 ごぼう ねぎ	788 26.2	5月5日は「端午の節句」です。菖蒲湯に入ったり、ちまきやかき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	水	ハヤシライス	牛乳	フレンチサラダ 一食チーズ	牛肉 牛乳 ツナ 一食チーズ	じゃがいも 油 砂糖 米 麦	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー	717 25.6	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。
8	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 ソーダゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ロースハム	ミルクパン スパゲティ 油 バター 砂糖 ソーダゼリー	たまねぎ 人参 アスパラガス キャベツ ピーマン	793 25.9	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。
9	金	麦ごはん	牛乳	塩さば 五目煮豆 卵スープ	牛乳 さば 厚揚げ 豚肉 水煮大豆 卵	米 麦 油 こんにやく 砂糖 でんぶん	人参 ごぼう たまねぎ キャベツ	750 36.0	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、脳の活発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。
12	月	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 チーズ 鶏肉 ベーコン	米 砂糖 油 パン粉 じゃがいも マカロニ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ 人参 しめじ こまつな えだまめ	712 33.9	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。今日の米粉パンは材料で使用した米粉も小麦粉も熊本県産のものです。
13	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き 野菜の昆布あえ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ 豆腐 昆布 わかめ	米	きゅうり キャベツ ピーマン たまねぎ ねぎ 人参 しめじ	706 30.4	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が、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。
14	水	白ご飯	牛乳	新じゃがのうま煮 きくらげのごま酢あえ 一食のり佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ のり佃煮	米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま 油	たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし きくらげ	761 23.4	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なります。
15	木	セルフビビンバ丼	牛乳	もずくと卵のスープ	牛肉 牛乳 卵 豆腐 もずく	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 油 でんぶん	しょうが ねぎ たまねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 キムチ	721 30.2	よく噛んで食事をすると、歯並びが良くなったり、むし歯や歯周病予防にも効果があります。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。体にいいことがたくさんありますね。
16	金	麦ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 ささみときゅうりのサラダ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 ささみ ヨーグルト わかめ	米 麦 油 ごま油 砂糖 でんぶん	たけのこ キャベツ たまねぎ ちんげん菜 きくらげ 人参 しょうが きゅうり	710 28.4	ヨーグルトは牛乳を乳酸菌などの働きで発酵させたものです。乳酸菌は善玉菌の一種であり、腸内環境を整え、悪玉菌の増殖を抑える働きがあります。また、不足しがちなカルシウムも豊富に含まれています。手軽に食べることができるので、成長期のみなさんにオススメです。
19	月	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 ロースハム 豆腐 鶏肉 竹輪 わかめ	米 もち米 つきこんにやく じゃがいも い草そうめん	乾しいたけ きゅうり 山菜水煮 人参 コーン	703 27.8	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。
20	火	麦ごはん	牛乳	いわしかぼすレモン煮 ごま和え かぼちゃと高野豆腐のみそ汁	牛乳 いわしかぼすレモン煮 油揚げ 高野豆腐	米 麦 ごま ごま 砂糖	いんげん もやし 人参 キャベツ かぼちゃ たまねぎ ねぎ	721 28.5	いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしは鮮度が落ちやすいので、煮干し、しらす干し、缶詰などに加工されています。他の食材には少ない、ビタミンDを豊富に含むのが特徴です。
21	水	ポークカレー	牛乳	ほうれん草オムレツ トマトのさっぱりサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 水煮大豆 豚レバーチップ ささみ オムレツ	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	774 29.2	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。
23	金	三色ごはん	牛乳	春雨スープ フルーツカクテル	牛肉 きぬさや ふんわりたまごそぼろ 牛乳 豚肉 ベーコン	米 砂糖 はるさめ ごま油 カクテルゼリー	しょうが たまねぎ ねぎ 人参 小松菜 フルーツ 乾しいたけ	751 23.8	今日は体育大会前日ということで食べやすい献立にしました。疲れがたまっている頃と思いますが、今日は早めに寝て、朝ご飯をしっかり食べて、頑張ってください。
27	火	麦ごはん	牛乳	魚のかばやき 野菜のごまあえ 豚汁	牛乳 ホキ 厚揚げ 豚肉	米 麦 油 でんぶん 薄力粉 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	しょうが キャベツ ごぼう 人参 ねぎ 大根 小松菜	715 28.1	「こまつな」と名付けたのは、八代将軍徳川吉宗と伝えられています。吉宗は小松川に鷹狩りにきた際に、献上された青菜を食べるととても喜んだそうです。そして、この菜に名前がなかったため、「小松川の里の菜」から「こまつな」と命名したそうです。
28	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 ちくわ かえりいりこ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま	かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ えだまめ	800 28.7	給食では、ごまをよく使用します。手軽にサラダなどのトッピングに使いやすく、ごまを使うことでひと味違う1品になります。また、ごまに含まれるセサミンには老化の原因と言われる「酸化」を防ぐ「抗酸化作用」があります。
29	木	わかめごはん	牛乳	鶏肉のスパイス焼き ピーナッツサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	米 麦 砂糖 油 ピーナッツ じゃがいも	きゅうり キャベツ 人参 コーン たまねぎ いんげん	701 26.0	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。
30	金	麦ごはん	牛乳	千草焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 油	たまねぎ ほうれん草 人参 乾しいたけ えだまめ 切り干し大根 ねぎ えのきたけ	704 28.9	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。

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。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをお伝えしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

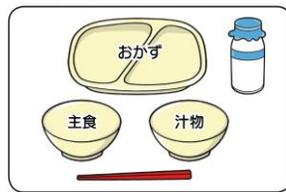
***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事中の姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか?悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



背もたれに寄りかかっている
ひじをついている
横向きに座っている

給食の配ぜん



正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを確認してみましょう。



茶わんの持ち方



「いただきます」の前に食器の並べ方を確認しましょう。おはしや食器の正しい持ち方はできていますか。すぐに正すことは難しいので、お家でも練習しましょう!