令和　７年５月分

学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

「食べ物には、いちばんおいしくて、栄養たっぷりの時期があり、それを「旬」といいます。
　野菜や果物、魚などそれぞれの食べ物によって旬は異なります。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化を感じてみましょう。

今月の献立のねらい　「熊本の旬の食べ物を味わおう」

★5月の熊本の旬の食材★
きびなご、黒皮かぼちゃ、
サラダ玉ねぎ、メロン、
すいか、新じゃがいも、茶など

八代市立八竜小学校

日	曜	献　立　名	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる	献立ひとくちメモ	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たん白質 g
1	木	**【こどもの日メニュー】** たけのこご飯　牛乳 魚フライ　すまし汁 デザート（ぜりー）	牛乳　鶏肉　油揚げ ブリキャベツカツ　かつお節 焼き竹輪　出し昆布 カットわかめ(乾)	たけのこ　人参　いんげん 国内椎茸　えのきたけ	精米　さとう　あぶら 揚げ油　ゼリー	５月５日はこどもたちの健やかな成長を願う「こどもの日」です。この日は、端午の節句とも言われ、五月人形やこいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べたり、しょうぶ湯に入ったりする習慣があります。これらにはこどもたちがこれからも元気に育ってほしいという願いが込められています。	667	28.2
2	金	【　歓迎遠足　】						
7	水	麦ごはん　牛乳 高野豆腐の炊き合わせ すまし汁 手作り佃煮	牛乳 高野豆腐　天ぷら うずら卵水煮　かつお節 かえりいりこ　出し昆布 短冊昆布	人参　いんげん　水菜 えのきたけ	精米　むぎ　こんにゃく さとう　あぶら　ごま	高野豆腐とは豆腐を凍らせ水分を抜いて乾燥させた豆腐のことで、地域によっては凍み豆腐や凍り豆腐とも呼ばれています。食べ慣れない人もいるかもしれませんが、いろいろな食材に触れてほしいという想いで、高野豆腐を使って炊き合わせを作りました。出汁が染み込んだ具材を味わってみましょう。	627	28.2
8	木	丸パン　牛乳 ミネストローネ 鶏肉のレモン風味 コーンサラダ	牛乳 ベーコン　いり大豆 鶏肉	たまねぎ　キャベツ　しょうが 人参　きゅうり レモン果汁　コーン	丸パン　マカロニ（シェル） さとう　でんぷん	ミネストローネはイタリアの家庭料理で、具だくさんの野菜スープです。材料は特に決まっておらず、季節や地域で使う野菜も様々です。イタリアにトマトが伝わる前は、トマトを入れずに作られていたそうです。みなさんの冷蔵庫の中の材料を使って、オリジナルのミネストローネを作ってみませんか。	624	28.9
9	金	麦ごはん　牛乳 魚フライ　みそ汁 かわりきんぴら	牛乳 あじゴマフライ かたくちいわし（煮干し） 茎わかめ　焼き竹輪	キャベツ　たまねぎ　ねぎ えのきたけ　ごぼう　人参	精米　むぎ　あぶら つきこんにゃく　ごま さとう	今日のかわりきんぴらには、ごぼう、にんじん、こんにゃく、焼き竹輪の他に、なんと茎わかめが入っています。きんぴらに茎わかめが入るのはめずらしいですが、わかめがおいしい時期なので、今回はきんぴらにしてみました。いろいろな食材の食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。	588	21.3
12	月	麦ごはん　牛乳 肉じゃが しそ和え	牛乳 豚肩肉	たまねぎ　人参　いんげん きゅうり　キャベツ　ゆかり	精米　むぎ　じゃがいも しらたき　さとう　あぶら	新じゃがいもが出回る季節です。新じゃがの特徴は、収穫されてすぐに出荷されるため、皮が薄くそのまま食べることもできます。栄養面では、じゃがいもとの違いはありませんが、水分がみずみずしいです。	587	22.0
13	火	黒糖蒸しパン　牛乳 スパゲティナポリタン サラたまサラダ	牛乳 粉チーズ　鶏肉 ウインナースライス	たまねぎ　人参　しめじ ピーマン　きゅうり　レタス コーン	ホームケーキミックス 黒糖　カットスパブラウン1.9 あぶら　さとう	サラダたまねぎは、名前にサラダとあるように辛味が少なくみずみずしいため、サラダやあえものに生で使用することができます。とは言っても、たまねぎの辛みが気になるものです。辛みを抑えるために、水にさらしたりと工夫します。サラダたまねぎが採れる時期は短いので今の時期に味わいましょう。	689	24.8
14	水	麦ごはん　牛乳 魚のにんにく焼き　みそ汁 昆布和え	牛乳 ホキ切身　とうふ　こんぶ カットわかめ（乾）　油揚げ かたくちいわし（煮干し）	たまねぎ　ねぎ　もやし ほうれん草　人参	精米　むぎ	海藻は、食物せんいやミネラルを豊富に含む食品ですが、食用にする国はそう多くはないようです。今日はみそ汁にわかめ、和え物にこんぶを使いました。。乾燥することで軽量になり、日持ちも長くなります。	522	24.7
15	木	ポークカレー　牛乳 グリーンサラダ	牛乳 豚肩肉	たまねぎ　人参　きゅうり キャベツ　コーン	精米　むぎ　じゃがいも あぶら　さとう	カレーライスは、給食の人気メニューです。給食の大きな釜でじっくりと煮込むことや数種類のカレールウをブレンドするなどの工夫があります。お家のカレーにはおいしくなるためにどんな工夫があるのでしょう。	636	20.3
16	金	麦ごはん　牛乳 春巻き　八宝菜 粉茶の大豆かりんとう	牛乳 春巻　うずらたまご 豚肩肉　いり大豆	キャベツ　乾しいたけ たけのこ水煮　たまねぎ 人参　きぬさや	精米　むぎ あぶら　でんぷん ごまあぶら　さとう	昔から「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをする」と言われるように、お茶には健康を守る働きがあります。粉茶とは、新茶をひいた時に出る粉状のお茶のことです。風味が良いので、お茶の香りを存分に楽しむことができます。粉茶の香りを楽しみながらよくかんで食べましょう。	684	27.1
19	月	**【ふるさとくまさんデー】** 麦ごはん　牛乳 ちくわのお茶揚げ　かぼちゃのみそ汁 春キャベツのおかか和え	牛乳　焼き竹輪 油揚げ　かたくちいわし	かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ キャベツ　もやし　人参	精米　むぎ 中力粉　でんぷん 揚げ油　さとう	今日は、「ふるさとくまさんデー」の給食です。地域でとれた旬の食材である“かぼちゃ”を使ったみそ汁や“春キャベツ”を使ったあえもの、“新茶”を使ったちくわのお茶揚げです。どれも今の時期においしい食材ばかりです。地域の恵みに感謝して食べましょう。	567	19.4
20	火	ひじきご飯　牛乳 信田煮 すまし汁	牛乳 ひじき　天ぷら 肉詰いなり　とうふ 本かつお	いんげん　えのきたけ　人参 ほうれん草	精米　むぎ　こんにゃく さとう　あぶら	給食室では、かつお節と昆布からだしをとってすまし汁作っています。かつお節にはイノシン酸、昆布にはグルタミン酸といわれるうま味成分がそれぞれ含まれており、それらを組み合わせることで、よりうま味がひきたちます。おいしいだしは素材を生かす和食作りでとても大切です。	572	22.0
21	水	【　運動会振替休日　】						
22	木	ミルクパン　牛乳 かぼちゃコロッケ　野菜スープ ミニトマト	牛乳 ベーコン	かぼちゃコロッケ　たまねぎ キャベツ　人参　えのきたけ トマト	ミルクパン　あぶら	春に収穫される春キャベツは秋に種を蒔きます。春キャベツは、冬キャベツと比べると丸くて鮮やかな黄緑色です。葉と葉の間が詰まっていなくて、葉が柔らかいのが特徴です。今日の野菜スープには旬のキャベツが入っています。	583	18.6
23	金	親子丼　牛乳 切り干し大根の酢の物 みかん果汁	牛乳 鶏肉　鶏卵 かつお節　出し昆布	人参　たまねぎ　乾しいたけ ねぎ　切り干し大根　キャベツ きゅうり	精米　むぎ でんぷん　あぶら ごま　さとう	切り干し大根は乾物の加工食品ですが、カルシウムやビタミンB１、B２、鉄分、マグネシウムなどが豊富に含まれており、その栄養価は生の大根をはるかに上回ります。食物繊維も豊富で体調を整えてくれます。切り干し大根のうまみと食感を味わって食べましょう。	596	24.0
26	月	【　お弁当の日　】						
27	火	セルフドッグ　牛乳 コンソメスープ フルーツのサングリア	牛乳 ウインナーソーセージ 鶏肉	たまねぎ　人参　キャベツ パイン缶　みかん缶　黄桃缶 カクテルゼリー	コッペパン　さとう じゃがいも　あぶら	たまねぎは、年間を通して流通していますが、春先だけ出回るものを新たまねぎと言います。普通のたまねぎは収穫後に乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。そのため、水分量が多くてやわらかく、辛みが少ないのが特徴です。また、たまねぎは、加熱することで、より甘みも増します。	593	19.6
28	水	**【和食を味わう日】** 麦ごはん　牛乳 魚の磯辺揚げ　みそ汁 ほうれん草ごまあえ	牛乳 ホキ切身　油揚げ わかめ　かたくちいわし	青のり　ねぎ　たまねぎ もやし　ほうれん草　人参	精米　むぎ　中力粉 でんぷん　揚げ油 じゃがいも　さとう　ごま すりごま	今日は和食を味わう日です。一汁三菜（給食では一汁二菜）の献立にしました。和食は基本的に、主食のごはんを左手前に、汁物を右手前に置きます。そして、主菜や副菜などは奥に置きます。給食や家庭でも食べる前に、食器の位置を確認してみましょう。	576	24.1
29	木	ドライカレー　牛乳 ラビオリスープ	牛乳　豚ひき肉 国産黄大豆（乾）	たまねぎ　人参　しょうが エリンギ　キャベツ　かぼちゃ	精米　むぎ　あぶら ラビオリ	「ラビオリ」とは、イタリア料理の代表的ともいえるパスタの種類でも特別な存在です。小麦粉で作った生地でチーズや肉、野菜などの具材を包んだもので、一口サイズで食べやすく見た目も可愛らしいのが特徴です。色々な料理に使われますが、今日はスープにしました。	653	23.5
30	金	麦ごはん　牛乳 春雨タンタン麺 中華和え	牛乳 豚ひき肉　カットわかめ	たけのこ　しょうが　チンゲンサイ　人参　ねぎ　もやし 乾しいたけ　きゅうり　キャベツ コーン	精米　むぎ さとう　緑豆春雨 ごまあぶら　あぶら ごま	給食のタンタン麺ははるさめで作ります。はるさめは、緑豆（りょくとう）やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られる乾麺です。半透明で細長い形状が、春にしとしとと降る雨に似ていることから名付けられました。スープやサラダなどいろいろな料理に使うことができます。	602	20.1
						小学校平均	609	23.3

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
　また、献立は都合により変更する場合があります。