

月		火	水	木	金
献立	行事食	食育の日の献立		今月使う旬の食材	1 スナッフえんどうのソテー
	5月1日の給食はこどもの日の献立です。	19日は食育の日 ふるさとくまさん(熊本)デーです。 ~今月の献立 18日(火)実施~ 丸パン 牛乳 愛ポテのポトフ ソースカツ グリーンサラダ		玉ねぎ じゃがいも グリンピース にら キャベツ ごぼう 山菜 お茶 スナッフえんどう アスパラガス	こいのぼりハンバーグ 麦ごはん 魚そうめんのすまし汁 もうすぐ子どもの日ですね。今日のハンバーグのソースは、サラダ玉ねぎを使って作りました。サラダ玉ねぎは水分が多く、甘みのある玉ねぎです。 小597 中787 牛乳 魚そうめん ベーコン とうふ ハンバーグ わかめ 米 砂糖 油 麦 キャベツ ねぎ たまねぎ 人参 トマト スナッフえんどう
kcal	朝ごはんをしっかりと食べましょう	いつもの朝食にプラス1品			
赤	朝ごはんをしっかりと食べましょう	朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが足りず、午前中の集中力や記憶力がうまく働きません。必ず食べるようにしましょう。現在ご飯やパンだけの人は、一品ずつ品数を増やしていきましょう。栄養のバランスがよくなり、体や頭がもっとよく動くようになります。			
黄		主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。			
緑	4	5	6	7	8
献立	みどりの日	こどもの日	振替休日	かみかみサラダ	ひじきのいりに
kcal	イチョゴジャム コッペパン カレーうどん	魚の新緑(しんりょく)あげ 麦ごはん かきたま汁	よく噛んで食事をすると、歯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。 小588 中792 牛乳 豚肉 さきいか パン とうどんめん 油 ごま ジャム たまねぎ 人参 しょうが キャベツ もやし にら ごぼう きくらげ	小605 中780 牛乳 ホク だいず ひじき 卵 天ぷら 油揚げ 菜 油 麦 でんぶ こんにゃく 砂糖 えのきたけ 人参 いんげん たまねぎ キャベツ ねぎ	
赤	11	12	13	14	15
黄	いんげんのごまあえ	海藻サラダ	切り干し大根の酢の物	アスパラガスのサラダ	ピーンサラダ
緑	手作りふりかけ 麦ごはん 新じゃがのうまに グリーンピースは食物せんいの多い野菜です。今日は、新じゃがのうまにの彩り(いろどり)として入れました。 小627 中773 牛乳 豚肉 背のり 厚揚げ ちりめん 糸かつお 米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく ごま たまねぎ 人参 もやし グリーンピース いんげん	こくとうパン 春キャベツのクリームスパゲティ キャベツは育てられる季節によって、「春キャベツ」「夏秋キャベツ」「冬キャベツ」に分けられます。春キャベツは、やわらかい葉がふんわりとまいていて、軽いのが特徴です。 小578 中732 牛乳 鶏肉 海そう ツナ パン スパゲティ 油 ごま油 砂糖 しめじ キャベツ たまねぎ 人参 きゅうり レモン	いわしのうめに 麦ごはん さつま汁 さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。「さつま」とは「さつま鶏(どり)」を意味し、鶏肉やさつまいもを様々な野菜とともに煮こんだみそ汁です。 小648 中学校はありません 牛乳 鶏肉 厚揚げ かつおぶし 赤みそ いわし 米 油 麦 さつま芋 こんにゃく さとう キャベツ 人参 ねぎ 切干し大根 きゅうり	オムレツ ミルクパン ミネストローネ アスパラガスは今が旬の食材で、つかれをとったり体調を整えたりしてくれる「アスパラギン酸」という成分が多くふくまれています。 小630 中816 牛乳 ベーコン 白インゲン 大豆 オムレツ ハム ミルクパン マカロニ たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 アスパラガス コーン	セルフ中華丼 (中華丼の具) ピーンは、中国の南のほうで作られた食品です。漢字で「米粉」と書き、米から作られためんです。 小592 中745 豚肉 うずら 卵 牛乳 さきみ 菜 ごま油 麦 でんぶ 豆 砂糖 たまねぎ キャベツ きくらげ 人参 たけのこ しいたけ ほうれん草
赤	18	19	20	21	22
黄	ちくぜんに	グリーンサラダ	小松菜のいため物	フルーツのヨーグルトかけ	マカロニサラダ
緑	なっとう 麦ごはん ぶた汁 みその中の「フラボノイド」という成分には、ガン細胞をこわす力があるとされています。みそはとも健康にいい食品ですね。 小 中学校はありません 牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 ちぎりあげ なっとう 米 麦 こんにゃく 油 こんにゃく さといも 砂糖 大根 ねぎ もやし ごぼう 人参 れんこん しいたけ いんげん	ソースカツ 丸パン 愛ポテのポトフ 今日は食育の日、ふるさとくまさんデーです。今日のポトフに入っているじゃがいもは、八代市鏡町の北新地という所でとれた「愛ポテ」です。 小586 中745 牛乳 鶏肉 もも ソースカツ パン じゃがいも 油 油 砂糖 たまねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ いんげん	手作りみそふた 麦ごはん きしめん汁 今日は、給食室で調味料を合わせて作ったみそ豚です。白みそや赤みそのほかに、肉の臭みとりや旨みを引き出すために、ねぎやしょうが、料理酒などを使って作りました。 小639 中833 牛乳 鶏肉 豚肉 米 麦 小麦粉 砂糖 油 キャベツ 大根 ほうれん草 しょうが 人参 ねぎ こまつな もやし コーン	一食いりこ 食パン じゃがいものケチャップに じゃがいもは今が旬の食材です。ビタミンCが豊富で水分も多く、うま味があります。加熱してもビタミンCがこわれにくいのが特徴です。 小613 中772 牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト いりこ パン じゃがいも 油 砂糖 カクテルゼリー なす 人参 たまねぎ しめじ トマト パイン 桃 りんご みかん	かつおフライ 山菜(さんさい)おこわ すましじる 春は多くの山菜がとれます。わらびやたらめ、ふき、ふきのとう、うり、せり、つくし、ゼンマイなどがあります。山菜の栄養成分は、野菜と同じで食物せんいが多いです。 小623 中796 鶏肉 牛乳 わかめ 油揚げ 竹輪 かつおフライ 米 もち麦 油 マカロニ 山菜 人参 ごぼう ねぎ えのきたけ コーン キャベツ きゅうり
赤	25	26	27	28	29
黄	にらともやしのナムル	チーズサラダ	ゆかりあえ	フレンチサラダ	ピーンサラダ
緑	わかめごはん 家常豆腐 (ジャーチャンドウフ) 家常豆腐(ジャーチャンドウフ)は、中華料理です。家で常につねに(よく)食べられる豆腐料理なので、この名前がつけられたそうです。揚げた豆腐と野菜や肉を炒めた料理です。 小 638 中821 牛乳 豚肉 わかめ とうふ 厚あげ ちりめん 米 油 砂糖 小麦 でんぶ ごま油 ごま しょうが キャベツ たけのこ ねぎ 人参 たまねぎ しいたけ もやし にら	きなこあげパン はるさめスープ あげパンは、表面をかりっと油であげて、きなこさとう、塩を混ぜたものをまぶしてつくります。給食センター手作りです。きなこは釜(かま)で香(こう)ばしく炒(い)って作るので、よりおいしいですよ! 小606 中767 きな粉 牛乳 豚肉 ハム チーズ パン 砂糖 油 春雨 ごま油 キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ 人参 たけのこ	ちくわのいそべあげ 麦ごはん ごもくに 干しいたけは、昔から体によい食品として食べられてきました。中国の古い医学の本には、しいたけはカゼを治したり、体の調子を整えたり、多くの病気にきくと書いてあるそうです。 小620 中821 牛乳 鶏肉 背のり 大豆 ちぎりあげ 竹輪 米 砂糖 油 麦 こんにゃく 天ぷら ごぼう 人参 しいたけ いんげん キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ キャベツ もやし ゆかり	(ドライカレーの具) (丸パン) セルフドライカレーパン コンスープ ドライカレーは、牛肉と豚肉のひき肉とたまねぎ、にんじんのみじん切りをよくいためて作りました。ごはんにかけて食べましょう。 小635 中805 牛乳 豚肉 大豆 牛乳 鶏肉 スキムミルク パン 油 砂糖 たまねぎ 人参 きゅうり しょうが コーン キャベツ	福神漬け (むぎごはん) ハヤシライス (ハヤシルウ) グリーンピースは年中、缶詰めや冷凍食品で見かけますが、春から夏にかけてが旬でおいしい時期です。新鮮なグリーンピースは、甘みと風味が感じられます。 小616 中759 豚肉 大豆 枝豆 ハム 米 油 麦 じゃがいも たまねぎ 人参 グリーンピース きゅうり 福神漬け

献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。