



令和8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

1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(土)が八十八夜(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(火)実施~
山菜おこわ 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 じゃがいも いんげん 黒皮かぼちゃ きびなご あじ

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	金	茶飯	牛乳	あじごまフライ 変わりあえ 紅白お祝い汁 かしわもち	牛乳 あじごまフライ 鶏肉 つぼ漬 はんぺん	米 油 ごま かしわもち	キャベツ えのきたけ たまねぎ 人参 ごぼう ねぎ	761 29.1	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	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 ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ハム	パン スパゲティ 油 バター 砂糖 ぶどうゼリー	たまねぎ 人参 アスパラガス キャベツ ピーマン	780 25.9	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。
8	金	ポークカレー	牛乳	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 とりさきみ トマトオムレツ	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 きゅうり	753 26.1	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、みずみずし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。
11	月	麦ごはん	牛乳	魚のかばやき 野菜の昆布あえ 豚汁	牛乳 ホキ 厚揚げ 豚肉 昆布	米 麦 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	しょうが きゅうり キャベツ ピーマン ごぼう ねぎ 大根 人参	717 28.5	今日の豚汁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。
12	火	麦ごはん	牛乳	しゅうまい バンサンスー ワントンスープ	牛乳 しゅうまい チキンハム	米 麦 砂糖 ワンタン 春雨 ごま油 ごま	人参 たまねぎ きゅうり ちんげん菜 きくらげ もやし コーン ねぎ キャベツ	710 20.9	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。今日はバ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。
13	水	シーチキンごはん	牛乳	ホキと大豆のあまから揚げ かきたま汁	牛乳 ホキ いり大豆 鶏卵 ツナ	砂糖 ごま 水稲穀粒(七分つき米)	しょうが たまねぎ ねぎ 人参 こまつな 枝豆 乾しいたけ しめじ コーン	701 39.5	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い、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。
14	木	わかめごはん	牛乳	鶏肉のスパイス焼き ピーナツサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 油 ピーナツ じゃがいも	いんげん にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン しめじ たまねぎ	731 27.5	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。
15	金	白ご飯	牛乳	新じゃがのうま煮厚揚げ きくらげの酢の物 手作りいりこの佃煮	牛乳 豚肉 厚揚げ いりこ 青のり	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま	たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ きくらげ きゅうり	736 27.0	こんにゃくは、こんにゃ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。
18	月	セルフビビンバ丼	牛乳	もずくと卵のスープ 一食チーズ	牛肉 牛乳 卵 豆腐 チーズ 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 人参 もやし キムチ	750 36.2	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。
19	火	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 わかめ 油揚げ ハム 豆腐 水煮大豆 ちくわ	米 もち米 こんにゃく じゃがいも 油 い草そうめん	乾しいたけ きゅうり 山菜水煮 人参	700 30.8	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	水	ハヤシライス	牛乳	きびなごサクサクフライ フレンチサラダ	牛肉 牛乳 ツナ きびなごサクサクフライ	じゃがいも 油 砂糖 米	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ ブロッコリー	811 27.2	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。
22	金	三色ごはん	牛乳	春雨スープ フルーツカクテル	牛肉 卵 きぬさや 牛乳 豚肉	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 黄桃缶 人参 きぬさや みかん缶 乾しいたけ 小松菜 バイン缶	705 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。
26	火	白ごはん	牛乳	焼きさば ひじきの炒り煮 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき わかめ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	れんこん えだまめ たけのこ 人参 たまねぎ いんげん えのきたけ ほうれん草	738 28.3	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。
27	水	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 もやし 人参 しょうが きゅうり	700 28.2	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、成長期のみさんにオススメです。
28	木	黒糖パン	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	黒糖パン 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 コーン しめじ こまつな えだまめ	787 32.3	「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。
29	金	麦ごはん	牛乳	いわしのハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃと高野豆腐のみそ汁	牛乳 いわしのハンバーグ 油揚げ 高野豆腐	米 麦 油 砂糖	切干し大根 枝豆 乾しいたけ かぼちゃ ねぎ 人参 たまねぎ	704 26.5	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。

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。

給食の配せん

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? 食事のマナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫することが大切です。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」は感謝の気持ちをあらわしています。

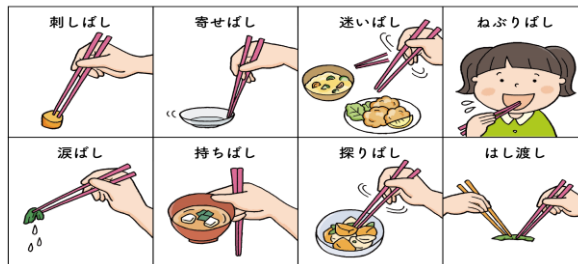
姿勢



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。

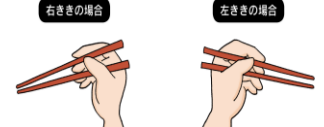
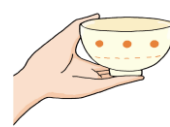
マナー違反に注意! きらいばし

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「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



茶わんの持ち方

正しいしの持ち方



「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。すぐに直すことは難しいので、お家でも練習しましょう!