



にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもな ざいりょう			えいようりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
食育わくわくデー【スポーツと栄養】 【5月5日】端午の節句					スタミナスープ レバーとポテトのナッツいため ミニトマト(2個) かしわもち	おもにエネルギーになる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	646	22.8	
1	きん	むぎごはん			やさいのスープに スティックドッグ チーズサラダ	ぎゅうにゅう あぶら じゃがいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ カクテルウイナー ぎゅうにく とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく きゅうり トマト	630	25.7
うとんうまかデー【とうもろこし】					こめこワタンスープ ぶたにくとたけのこのみそバターいため 宇土産とうもろこし	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	596	22.1	
8	きん	むぎごはん			こめこワタンスープ ぶたにくとたけのこのみそバターいため 宇土産とうもろこし	ぎゅうにゅう あぶら じゃがいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あわせみそ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが きくらげ ピーマン たけのこ とうもろこし	594	26.2
うとんうまかデー【メロン】					トマたまスープ たらのこみソース わふうポテトサラダ	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	643	27.8	
12	か	ミルクパン			ちゃんぽん ごぼうサラダ 宇土産メロン	ぎゅうにゅう あぶら じゃがいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび など とうにゅう ツナ	たまねぎ えのきたけ トマト パセリ しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー とうもろこし	631	24.9
13	すい	むぎごはん			とうふのみそしる からあげ かみかみあえ	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	601	22.0	
14	もく	むぎごはん			あつあげとたけのこのうまに はるさめのすのもの 1食ふりかけ	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	660	18.2	
15	きん	むぎごはん			チキンカレー フルーツしらたま	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	622	25.5	
まごわやさしい給食					すいとんじる いわしのうめに えだまめのすのもの	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	679	26.5	
18	げつ	むぎごはん			アスパラとベーコンのクリームスパゲティ ツナサラダ まっちゃんピーズ	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	633	28.8	
ふるさとくまさんデー【山鹿】					みそけんちんじる さばのカレーあげ きりぼしだいこんのいために	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	585	22.7	
20	すい	むぎごはん			マーボーはるさめ バンバンジーサラダ	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	629	27.1	
22	きん	むぎごはん			コーンとたまごのスープ タコライスのご タコライスのやさい シークワサーゼリー	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	591	23.2	
25	げつ	むぎごはん			あつあげのみそしる ホキあおのりフライ ちくわのおかかマヨあえ	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	683	27.4	
26	か	しょくパン			ポークピーズ ほうれんそうオムレツ アーモンドサラダ チョコだいず	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	594	22.9	
27	すい	むぎごはん			しおにくじゃが ちゅうかあえ 宇土産やきのり	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	614	23.8	
28	もく	ごはん(減)			カレーうどん きびなごまフライ(2尾) そくせきづけ	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	590	24.5	
29	きん	クラスでまぜよう そばろごはん			はるさめとにくだんごのたんたんスープ こんにゃくサラダ そばろごはんのご	おもにからだをつくる おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる			

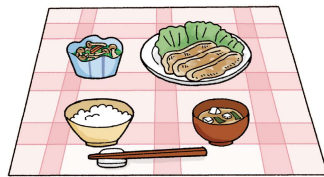
※献立は都合により変更する場合があります。
※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

5月の
給食目標

栄養のバランスを考えて食べよう

献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



献立を立てるときは、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質を、副菜・汁物からは、主にビタミン・無機質・食物繊維をとることができます。給食では、家庭で不足しがちな栄養をとれるように考えながら献立を工夫しています。給食を食べるときに栄養のバランスを意識し、できるだけ残さず食べることを心がけましょう。



～食育わくわくデー～
【スポーツと栄養】

スポーツを頑張っている人がなりやすい傾向にあるのが「鉄欠乏性貧血」。激しい運動や汗をたくさんかくことで鉄が失われていくからです。貧血予防のために、鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。給食では、鉄が多く吸収率のよい「レバー」を取り入れています。独特の食感や風味が苦手な人も多いかもしれませんが、まずはひとくちチャレンジしてみてくださいね。



ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています



5月は「山鹿地区」です。山鹿地区の特産品であるお茶は、特に鹿北町の「岳間茶」が有名で、川沿いに山が連なる地形は寒暖差が大きく、お茶の栽培に適しているそうです。お茶にちなんで「抹茶ピーズ」と県内有数の産地である「アスパラガス」を紹介します。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー【とうもろこし】

8日(金)は、走湯地区の齊藤さんが栽培されているとうもろこしが登場します。「ドルチェドリーム」という品種で、黄色と白色のコントラストが美しい甘くてジューシーなとうもろこしです。今年も、前日に走湯小2・3年生が約570本を収穫し、宇土小2年生が皮むきをしてくれます。齊藤さんが愛情をこめて、1本1本丁寧に育てられているとうもろこしを味わって食べましょう。



生産者の齊藤さん
(走湯地区)

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー【メロン】

12日(火)は、轟地区の島崎さんが栽培されている「アンデスメロン」が登場します。きれいな黄緑色の果肉が特徴で、芳醇な香りと甘さが魅力のメロンです。芽摘みをして大きなメロンができるようにしたり、網目模様が均一に入るように1玉1玉にお水を敷いたり、さまざまな工夫を重ね丁寧に育てられています。給食では、約150玉のメロンを手作業でカットしていきます。楽しみにしていてください。



生産者の島崎さん
(轟地区)