

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			えいりょう		
					きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
うとうまかデー①【とうもろこし】					たまごスープ プルコギ 宇土産とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ にら とうもろこし しょうが にんにく パプリカ もやし	619	25.8
5月5日【端午の節句】					わかたけじる かつおフライ ゆかりあえ かしわもち	こめ むぎ さとう あぶら かしわもち パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かつお かつおぶし (だし:かつお こんぶ)	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり しそ	610	24.4
5	げつ	♪ こどものひ ♪								
6	か	♪ ふりかえきゅうじつ ♪								
7	すい	むぎごはん		とうふのみそしる いわしのおかかに ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ごま ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ いわし かつおぶし きわめ てんぷら ぎゅうにく むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	601	24.9	
8	もく	むぎごはん		はっばうさい にくだんごのあまずだれ だいずとこんさいのかおりあげ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご かまぼことりにく ぎゅうにく だいず あおさ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ しょうが れんこん りんごかじゅう	652	25.7	
9	きん	むぎごはん		しんじがのそばろに ぶたしゃぶサラダ 宇土産やきのり	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ ぶたにく のり	にんじん たまねぎ いんげん しょうが キャベツ きゅうり ほししいたけ とうもろこし	628	26.1	
食育わくわくデー【スポーツと栄養】					たんたんはるさめスープ レバーとポテトのナッツいため	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら えんどうまめはるさめ ごま フライドポテト カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりレバー あかみそ	たけのこ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ きくらげ	632	24.8
ふるさとくまさんデー【山鹿】					スパゲティミートソース アスパラサラダ まっちゃビーンズ	パン さとう コーンスターチ スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず フレーク ハム だいず	しめじ たまねぎ アスパラガス にんじん とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり トマト まっちゃ おおむぎわかば	654	26.0
14	すい	むぎごはん		とりごぼうじる きびなごごまフライ(2尾) ちくわのおかかマヨあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きびなご かつおぶし ちくわ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	589	23.3	
15	もく	わかめごはん		あつあげとたけのこのちゅうかに バンバンジーサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく かいそうミックス わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく しょうが	632	26.8	
16	きん	むぎごはん		ボークカレー ツナサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ りんご トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	630	21.1	
うとうまかデー②【メロン】					マーボーはるさめ ひじきサラダ メロン	こめ むぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フレーク ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが ほししいたけ もやし きゅうり たけのこ ねぎ メロン	599	20.5
20	か	しよくパン		ミートボールスープ トマトオムレツ じゃこナッツサラダ チョコだいず	パン さとう アーモンド オリーブオイル パンこ でんぷん チョコだいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく たまご ちりめん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とうもろこし トマト きゅうり	594	23.7	
まごわやさしい給食					あおさのみそしる さばのカレーあげ ごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば あおさ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり	597	27.5
22	もく	ごはん(減)		きつねうどん やさいのとうふよせ そくせきづけ	こめ さとう あぶら うどんめん ごま パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とりにく ひじき たらすりみ とうにゅう (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり つぼづけ	621	21.8	
23	きん	むぎごはん		ハヤシライス フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも マスカットゼリー ぶどうゼリー ホイップクリーム バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん しめじ たまねぎ トマト にんにく みかん もも パイン バナナ	658	18.8	
26	げつ	むぎごはん		じゃがいものうまに かみかみあえ 1食めかぶ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ さきいか めかぶ	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん	576	23.8	
27	か	まるパンカット		コーンポタージュ ホキフライ にんじんサラダ 1食ソース	パン あぶら じゃがいも ドレッシング でんぷん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ホキ クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし レタス きゅうり	694	26.7	
28	すい	むぎごはん		つくねとキャベツのみそスープ ビーフンばふうやきビーフン アセロラゼリー	こめ むぎ さとう パンこ ビーフン ごまあぶら ごま でんぷん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく あわせみそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし とうもろこし はくさいキムチ	668	26.1	
29	もく	むぎごはん		けんちんじる しおこうじチキンカツ ピーマンのこんぶあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ しおこうじ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ ツナ こんぶ (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ きゅうり ピーマン パプリカ	575	23.3	
30	きん	むぎごはん		スーミータン にらまんじゅう じゃがいものカレーいため	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ とうもろこし にら にんにく しいたけ えだまめ	582	22.6	

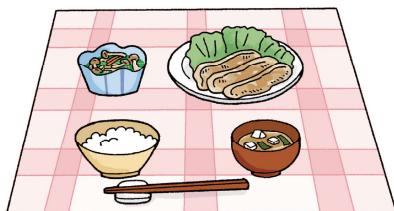
※献立は都合により変更する場合があります。

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

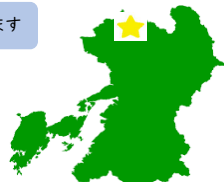
主食＋主菜＋副菜＋汁物



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。主食から主に炭水化物を、主菜から主にたんぱく質を、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。できるだけ残さず食べましょう。

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさとくまさんデー



毎月1回のふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の特産品や郷土料理を紹介していきます。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「抹茶ビーンズ」と県内有数の産地である「アスパラガス」を紹介します。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



食育わくわくデー

「スポーツと栄養」

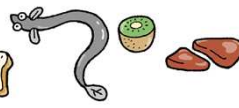


持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄