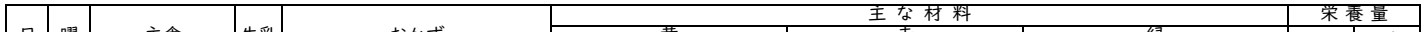
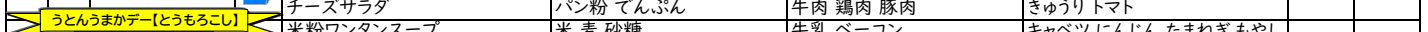
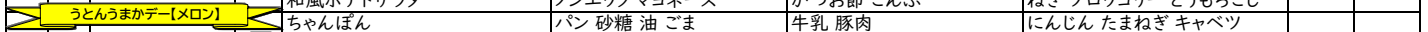
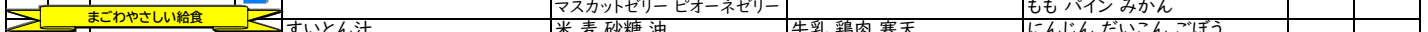
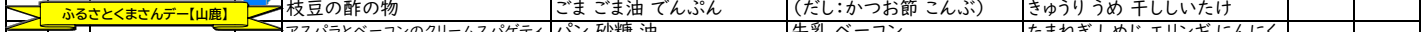


令和8年度5月 献立予定表

中学校

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
<div style="text-align: center;">  <p>食育わくわくデー【スポーツと栄養】 5月5日【端午の節句】</p> </div>									
1	金	麦ごはん		スタミナスープ レバーとポテトのナッツ炒め ミニトマト(2個) かしわもち	米 麦 砂糖 油 フライドポテト カシューナッツ かしわもち だんぷん	牛乳 豚肉 レバー	はくさいキムチ キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら にんにく ピーマン ミニトマト しょうが	825	28.0
7	木	コッペパンカット		野菜のスープ煮 スティックドッグ チーズサラダ	パン 砂糖 油 じゃがいも パン粉 だんぷん	牛乳 チーズ カクテルウインナー 牛肉 鶏肉 豚肉	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	795	32.1
<div style="text-align: center;">  <p>うどんまかデー【とうもろこし】</p> </div>									
8	金	麦ごはん		米粉ワタンスープ 豚肉とたけのこのみそバター炒め 宇土産とうもろこし	米 麦 砂糖 米粉ワタンスープ だんぷん	牛乳 ベーコン 豚肉 合わせみそ	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	770	27.5
11	月	麦ごはん		トマトスープ たら香の味ソース 和風ポテトサラダ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも だんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 卵 タラ ベーコン かつお節 こんぶ	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	773	32.8
<div style="text-align: center;">  <p>うどんまかデー【メロン】</p> </div>									
12	火	ミルクパン		ちゃんぽん ごぼうサラダ 宇土産メロン	パン 砂糖 油 ごま スパゲティドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 えび なたと 豆乳 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし しょうが ごぼう メロン	820	34.8
13	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 ホキ青のフリライ かみかみ和え	米 麦 砂糖 油 パン粉 小麦粉 だんぷん ごま じゃがいも	牛乳 油揚げ 豆腐 ホキ さきいか あおさ わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	763	29.3
14	木	麦ごはん		厚揚げとたけのこのうま煮 春雨の酢の物 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにやく ごま 緑豆春雨 ふりかけ	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ	にんじん たまねぎ いんげん たけのこ キャベツ きゅうり	784	27.5
15	金	麦ごはん		チキンカレー フルーツ白玉	米 麦 じゃがいも 白玉もち カクテルゼリー マスカットゼリー ビオナーゼゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ りんご トマト にんにく しょうが もも バイン みかん	860	22.4
<div style="text-align: center;">  <p>まごわやさしい給食</p> </div>									
18	月	麦ごはん		すいとん汁 いわしの梅煮 枝豆の酢の物	米 麦 砂糖 油 すいとん さといも ごま ごま油 だんぷん	牛乳 鶏肉 寒天 油揚げ いわし ちりめん (だし:かつお節 こんぶ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり うめ 干しいたけ	791	30.0
<div style="text-align: center;">  <p>ふるさとくまさんデー【山鹿】</p> </div>									
19	火	熊本県産 トマトパン		アスパラとベーコンのクリームスパゲティ ツナサラダ 抹茶ピーンズ みそけんちん汁 さばのカレー揚げ 切干大根の炒め煮	パン 砂糖 油 スパゲティ パター ごま オリーブオイル コーンスターチ	牛乳 ベーコン チーズ クリーム ツナ 海藻ミックス 大豆	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく アスパラガス きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし 抹茶 大麦若葉	868	32.4
20	水	麦ごはん		マーボー春雨 パンパンジーサラダ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにやく だんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ さば 油揚げ 天ぷら 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん だいこん ねぎ いんげん 干しいたけ きりぼしだいこん ごぼう	826	36.4
21	木	麦ごはん		コーンと卵のスープ タコライスの具 タコライスの野菜 シークワーサーゼリー	米 麦 砂糖 シークワーサーゼリー だんぷん	牛乳 豚肉 大豆 フレーク 鶏肉 海藻ミックス 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	763	28.3
22	金	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 からあげ ちくわのおかまヨ和え	米 麦 砂糖 油 だんぷん コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 厚揚げ わかめ 鶏肉 ちくわ かつお節 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ピーマン にんにく しょうが レタス トマト 卵	813	34.0
25	月	麦ごはん		ポークピーンズ ほうれん草オムレツ アーモンドサラダ チョコ大豆	パン 砂糖 油 じゃがいも だんぷん アーモンド オリーブオイル チョコ大豆	牛乳 豚肉 大豆 卵	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	891	35.0
27	水	麦ごはん		塩肉じゃが 中華和え 宇土産焼きのり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく 塩こうじ ごま ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ チキンハム のり	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ にんにく きゅうり もやし にら しょうが とうもろこし	777	28.5
28	木	ごはん(減)		カレーうどん きびなごまフライ(3尾) 即席漬	米 砂糖 油 うどん 麵 小麦粉 パン粉 ごま コーンスターチ	牛乳 豚肉 天ぷら きびなご かつお節 (だし:かつお節 こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり こまつな つば漬	808	30.1
29	金	クラスでまぜよう そばろごはん		春雨と肉団子の坦々スープ こんにやくサラダ そばろごはんの具	米 麦 砂糖 ごま油 えんどう豆春雨 こんにやく パン粉 コーンスターチ ごま	牛乳 鶏肉 豆乳 赤みそ 海藻ミックス	にら たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ しょうが たけのこ にんじん とうもろこし もやし ねぎ きくらげ きゅうり チンゲンサイ	784	31.5

※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が心がけましょう。



～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くはありますが、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。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うどんまかデー【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～

うどんまかデー【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実が特徴で、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、網目模様が一様に入るように1玉1玉にお血を敷いたり、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)