



れいわ8ねんど5がつ こんだてよていひょう



幼稚園

宇土市学校給食センター

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			
					きいろ	あか	みどり	
おもにエネルギーになる					おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
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 レバーとポテトのあげがらめ こどものひゼリー	こめ むぎさとう あぶら フライドポテト ゼリー でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 しょうが
1	きん	むぎごはん			パン さとう あぶら じゃがいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ カクテルウインナー 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	
うとんうまかデー【とうもろこし】					こめ むぎさとう 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	こめ むぎさとう こめこワンタン パター 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
8	きん	むぎごはん			こめ むぎさとう あぶら じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご タラ ベーコン かつおぶし 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	
うとんうまかデー【メロン】					ちゃんぽん ごぼうサラダ 宇土産メロン	パン さとう あぶら ごま スパゲティドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび なると とうにゅう 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
12	か	ミルクパン			こめ むぎさとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ホキ さきいか あおさ わかめ むぎみそ (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	
13	すい	むぎごはん			こめ むぎさとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま りよくとうはるさめ ぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ	にんじん たまねぎ いんげん たけのこ キャベツ きゅうり	
14	もく	むぎごはん			こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー マスカットゼリー ピオーネゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 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 パイン かんかん	
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	こめ むぎさとう あぶら すいとん さいとも ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく かんてん あぶらあげ いわし ちりめん (だし:かつおぶし 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 ほししいたけ
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	パン さとう あぶら スパゲティ パター ごま オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ クリーム ツナ かいそうミックス	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
19	か	くまもとけんさん トマトパン			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	こめ むぎさとう あぶら じゃがいも こんにやく でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ さば あぶらあげ でんぷら むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし
20	すい	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	こめ むぎさとう シークワサーゼリー でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく だいたずフレック チーズ たまご	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
21	もく	むぎごはん			あつあげのみそする からあげ ちくわのおかかマヨあえ	こめ むぎさとう あぶら でんぷん コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ とりにく ちくわ かつおぶし むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり
22	きん	むぎごはん			ポークビーンズ ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ チョコだいたず	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん オリーブオイル チョコだいたず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず たまご	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
25	げつ	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	こめ むぎさとう じゃがいも こんにやく しおこうじ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ 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
26	か	しよくパン			カレーうどん きびなごごまフライ(2尾) そくせきづけ	こめ さとう あぶら うどんめん こむぎこ パンこ ごま コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたにく でんぷら きびなご かつおぶし (だし:かつおぶし 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 つぼづけ
27	すい	むぎごはん			はるさめとにくだんごのたんたんスープ こんにやくサラダ そばろごはんのぐ	こめ むぎさとう ごまあぶら えんどうまめはるさめ こんにやく パンこ コーンスターチ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あかみそ かいそうミックス	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
28	もく	ごはん(減)			はるさめとにくだんごのたんたんスープ こんにやくサラダ そばろごはんのぐ	こめ むぎさとう ごまあぶら えんどうまめはるさめ こんにやく パンこ コーンスターチ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あかみそ かいそうミックス	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
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 こんにやくサラダ そばろごはんのぐ	こめ むぎさとう ごまあぶら えんどうまめはるさめ こんにやく パンこ コーンスターチ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あかみそ かいそうミックス	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

※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。

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。お茶にちなんだ「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。

～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「アネズメロン」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玉にお皿を敷いたり、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)