

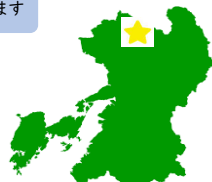
にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			
					きいろ	あか	みどり	
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	
うとうまかデー①【とうもろこし】					たまごスープ ブルコギ 宇土産とうもろこし	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ ぎゅうにく ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイにら とうもろこし しょうが にんにく パプリカ もやし
5月5日【端午の節句】					わかたけじる かつおフライ ゆかりあえ こどものひゼリー	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー 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
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 こんにゃく	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 きわかめ 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	
8	もく	むぎごはん		はっほうさい にくだんごのあまずだれ だいずとこんにゃくのかおりあげ	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 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	
9	きん	むぎごはん		しんじゃがのそぼろに 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 こんにゃく 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 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	
うとうまかデー②【メロン】					たんたんはるさめスープ レバーとポテトのあまからいため メロン	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 フライドポテト ごま	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 メロン
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 1食いりこ	パン さとう 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 いりこ	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
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 こんにゃく 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 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	
15	もく	むぎごはん		あつあげとたけのこのちゅうかに パンパンジーサラダ 1食めかぶ	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 かいそうミックス めかぶ	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	
16	きん	むぎごはん		ボーグカレー 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	
食育わくわくデー【スポーツと栄養】					マーボーはるさめ ひじきサラダ	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
20	か	しよくパン		ミートボールスープ トマトオムレツ じゃこサラダ チョコだいず	パン さとう 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	
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
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	
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	
26	げつ	わかめごはん		じゃがいものうまに かみかみあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とり あつあげ ちぎりあげ さきいか わかめ	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	
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 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	
28	すい	むぎごはん		つくねとキャベツのみそスープ ビビンバふうやきビーフン 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	
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 こんにゃく 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 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	
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 チンゲンハム 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	

※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

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

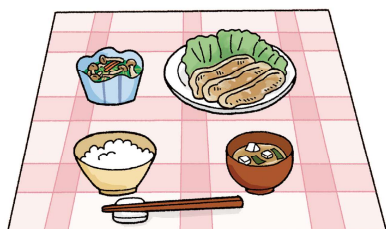
毎月1回のふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の特産品や郷土料理を紹介していきます。
5月は「山鹿地区」です。山鹿地区の特産品であるお茶は、特に鹿北町の「岳間茶」が有名で、川沿いに山が連なる地形は寒暖差が大きく、お茶の栽培に適しているそうです。お茶にちなんで「抹茶ビーンズ」と県内有数の産地である「アスパラガス」を紹介します。

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

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。

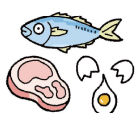
献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



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

