

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)
うどんうまかデー①【とうもろこし】									
1	木	麦ごはん		たまごスープ ブルコギ 宇土産とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぶん ごま ごま油	牛乳 ベーコン 卵 豆腐 牛肉 豚肉 赤みそ	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	802	32.4
5月5日【端午の節句】									
2	金	麦ごはん		若竹汁 かつおフライ ゆかり和え かしわもち	米 麦 砂糖 油 かしわもち パン粉 小麦粉	牛乳 豆腐 わかめ かつお かつお節 (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	748	28.5
5	月	🎵 子どもの日 🎵							
6	火	🎵 振替休日 🎵							
7	水	麦ごはん		豆腐のみそ汁 いわしのおかか煮 五目きんぴら	米 麦 砂糖 でんぶん じゃがいも ごま ごま油 こんにゃく	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ いわし かつお節 茎わかめ 天ぷら 牛肉 麦みそ (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	781	30.6
8	木	麦ごはん		八宝菜 肉団子の甘酢だれ(2個) 大豆と根菜の香り揚げ	米 麦 砂糖 油 でんぶん さつまいも	牛乳 豚肉 えび うずら卵 かまぼこ 鶏肉 牛肉 大豆 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 りんご果汁	884	34.0
9	金	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 豚しゃぶサラダ 宇土産焼きのり	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく ごま油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ 厚揚げ 豚肉 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 干しいたけ とうもろこし	822	32.9
うどんうまかデー②【メロン】									
12	月	麦ごはん		坦々春雨スープ レバーとポテトのナッツ炒め メロン	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま油 えんどう豆春雨 ごま フライドポテト カシューナッツ	牛乳 豚肉 豆乳 鶏レバー 赤みそ	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	845	31.5
ふるさとくまさんデー【山鹿】									
13	火	米粉入り にんじんパン		スパゲティミートソース アスパラサラダ 抹茶ビーンズ	パン 砂糖 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	牛乳 牛肉 豚肉 大豆フレーク ハム 大豆	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 まっちゃん おおむぎわかば	833	32.0
14	水	麦ごはん		鶏ごぼう汁 きびなごごまフライ(3尾) ちくわのおかかマヨ和え	米 麦 砂糖 油 ごま こんにゃく パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ コーンスターチ	牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなご かつお節 ちくわ 麦みそ (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	782	29.7
15	木	麦ごはん		厚揚げとたけのこの中華煮 バンバンジーサラダ 1食めかぶ	米 麦 砂糖 油 ごま でんぶん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 海藻ミックス めかぶ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 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	829	33.9
16	金	麦ごはん		ボークカレー ツナサラダ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 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	820	25.9
食育わくわくデー【ｽﾎｰﾌﾟと栄養】									
19	月	麦ごはん		マーボー春雨 ひじきサラダ	米 麦 砂糖 油 えんどう豆春雨 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆フレーク ひじき 赤みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが 干しいたけ もやし きゅうり たけのこ ねぎ	756	25.2
20	火	食パン		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 チョコ大豆	パン 砂糖 アーモンド オリーブオイル パン粉 でんぶん チョコ大豆	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉 卵 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	777	30.3
まごわやさしい給食									
21	水	麦ごはん		あおさのみそ汁 さばのカレー揚げ ごま和え	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぶん ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば あおさ 麦みそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり	778	34.0
22	木	ごはん(減)		きつねうどん 野菜の豆腐寄せ 即席漬	米 砂糖 油 うどん麺 ごま パン粉 でんぶん	牛乳 油揚げ かつお節 鶏肉 ひじき たらすり身 豆乳 (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 つば漬	811	27.2
23	金	麦ごはん		ハヤシライス フルーツヨーグルト	米 麦 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	牛乳 牛肉 豚肉 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	873	24.2
26	月	わかめごはん		じゃがいものうま煮 かみかみ和え	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちぎり揚げ さきいか わかめ	にんじん たまねぎ いんげん 干しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	747	29.7
27	火	丸パンカット		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 油 じゃがいも ドレッシング でんぶん パン粉 小麦粉	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 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	819	31.3
28	水	麦ごはん		つくねとキャベツのみそスープ ビービンバ風焼きビーフン アセロラゼリー	米 麦 砂糖 パン粉 ビーフン ごま油 ごま でんぶん アセロラゼリー	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豚肉 合わせみそ	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	856	32.3
29	木	麦ごはん		けんちん汁 塩こうじチキンカツ ピーマンの昆布和え	米 麦 砂糖 油 でんぶん じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま パン粉 小麦粉 塩こうじ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 ツナ こんぶ (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ きゅうり ピーマン パプリカ	772	29.9
30	金	麦ごはん		スーミータン にらまんじゅう(2個) じゃがいものカレー炒め	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま油 小麦粉 でんぶん	牛乳 卵 チキンハム 牛肉 豚肉 鶏肉	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	790	30.3

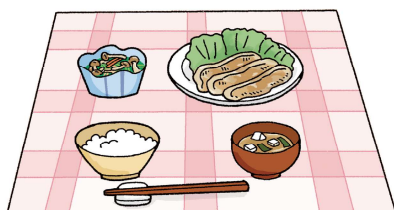
※献立は都合により変更する場合があります。

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

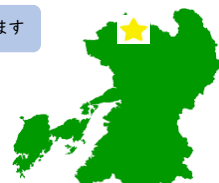
主食＋主菜＋副菜＋汁物



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」

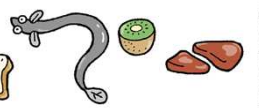


持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄