

日	曜	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	むぎごはん	牛乳	とんじる きびなごまフライ(2尾) えだまめのすのもの	こめむぎさとうあぶらこむぎこ じゃがいもコーンスターチ こんにやくごまあぶらパンこごま	ぎゅうにゅうぶたにく とうふきびなごツナむぎみそ かんてん(だし:いりこ)	にんじんごぼうだいこん ねぎえだまめキャベツ きゅうりしょうが	547	22.1
食育わくわくデー									
2	木	むぎごはん	牛乳	カレーどうふ パンパンジーサラダ とうもろこし	こめむぎさとうでんぷん ごまごまあぶらねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうぶたにく とうふだいつレーク とりにくかいそうミックス	たまねぎにんじんたけのこねぎ にんにくしょうがとうもろこし ほししいたけキャベツきゅうり	622	23.9
7	火	まるパンカット	牛乳	ポークビーンズ コロケ ポイルキャベツ 1食ソース	パンさとうあぶら じゃがいもパンこ こむぎこ	ぎゅうにゅうぶたにく だいず	たまねぎにんじんしめじ えだまめにんにくトマト かぼちゃキャベツ	656	26.5
まごわやさしい給食									
8	水	むぎごはん	牛乳	けんちんじる さばのみそに あまずあえ	こめむぎさとう じゃがいもこんにやく ごまごまあぶら	ぎゅうにゅうとりにくさば ちくわとうふこんぶ みそ(だし:いりこ)	ごぼうにんじんキャベツ ほししいたけねぎきゅうり	601	24.9
9	木	むぎごはん	牛乳	にらたまスープ しゅうまい 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 パンここむぎこ	ぎゅうにゅうベーコン たまごとうふぶたにく だいずあおさ	にんじんたまねぎキャベツ えのきたけにられんこん しょうが	642	23.2
10	金	むぎごはん	牛乳	にくじゃが はるさめのすのもの 1食ふりかけ	こめむぎさとうごまあぶら じゃがいもこんにやく えんどうまめはるさめごま	ぎゅうにゅうぶたにく ちぎりあげあつあげ チキンハムふりかけ	にんじんたまねぎいんげん キャベツきゅうり とうもろこし	625	23.5
13	月	ごはん(減)	牛乳	ごもくうどん ぶりのたつたあげ ごまネーズあえ	こめさとうあぶらでんぷん うどんごまねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうあぶらあげ とりにくツナぶり (だし:かつおこんぶ)	にんじんたまねぎねぎ ごぼうほししいたけ キャベツきゅうりしょうが	627	23.4
14	火	ミルクパン	牛乳	ミートボールスープ こうそうやきチキン ビーンズサラダ	パンさとう オリーブオイルごま パンこでんぷん	ぎゅうにゅうぎゅうにく ぶたにくとりにく ミックスビーンズ	たまねぎにんじんセロリ キャベツとうもろこしパセリ トマトレタスキゅうりにんにく	610	30.5
15	水	むぎごはん	牛乳	タイピーエン レバーとポテトのナッツいため ばんかんゼリー	こめむぎさとうあぶらでんぷん フライドポテトカシューナッツ えんどうまめはるさめばんかんゼリー	ぎゅうにゅうぶたにく いかうずらたまご レバー	たけのこたまねぎにんじん キャベツきくらげねぎ しょうがにんにくピーマン	695	26.1
16	木	むぎごはん	牛乳	とうふのみそじる キャベツいりひらつくね くきわかめのきんぴら	こめむぎさとう じゃがいもこんにやく ごまごまあぶらでんぷん	ぎゅうにゅうあぶらあげむぎみそ わかめくきわかめてんぷらかつおぶし ぎゅうにくとうふ(だし:いりこ)	たまねぎにんじんねぎ えのきたけごぼういんげん しょうがキャベツ	584	22.4
17	金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス ベーコンときのこのサラダ	こめむぎさとう じゃがいもバター オリーブオイル	ぎゅうにゅうぎゅうにく チーズベーコン	にんじんたまねぎトマト レタスとうもろこししめじ エリンギにんにくきゅうり	603	18.2
20	月	むぎごはん	牛乳	すいとんじる やさいのとうふよせ うめおかかあえ	こめむぎさとう すいとん パンこでんぷん	ぎゅうにゅうとりにくたら あぶらあげとうにゅうひじき かつおぶし(だし:いりこ)	にんじんだいこんごぼう ねぎきゅうりキャベツ えだまめねりうめ	556	21.7
21	火	こくとうパン	牛乳	やさいのスープに にくだんごのトマトソース カラフルサラダ	パンさとうこくとう じゃがいもパンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう カクテルウインナー とりにく	キャベツたまねぎにんじん とうもろこしアスパラガス レタスキゅうりパプリカトマト	596	23.1
うとんうまかデー									
22	水	むぎごはん	牛乳	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 だいつレーク ひじきあかみそ	にんじんたまねぎねぎしょうが もやしきゅうりメロンたけのこ にんにくほししいたけとうもろこし	599	20.4
23	木	むぎごはん	牛乳	あつあげのみそじる ホキてんたまあげ そくせきづけ	こめむぎさとうあぶら じゃがいもごま こむぎこでんぷん	ぎゅうにゅうあつあげ わかめホキむぎみそ あおさ(だし:いりこ)	たまねぎにんじんごぼう ねぎキャベツきゅうり えのきたけつぼづけ	575	22.7
24	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー フルーツムース	こめむぎ じゃがいもムースベース ぶどうゼリーマスカットゼリー	ぎゅうにゅうとりにく チーズなまクリーム	にんじんたまねぎにんにく しょうがトマトみかん パインももバナナりんご	688	19.1
27	月	むぎごはん	牛乳	とりごぼうじる あつやきたまご ツナあえ	こめむぎさとう こんにやくごま	ぎゅうにゅうとりにくツナ あつあげたまごこんぶ むぎみそ(だし:いりこ)	にんじんたまねぎごぼう えのきたけねぎもやし きゅうり	552	24.0
ふるさとくまさんデー・山鹿									
28	火	ひのくにパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ かいそうサラダ まっちゃビーンズ	パンさとうスパゲティバター オリーブオイルごまこんにやく ドレッシングコーンスターチ	ぎゅうにゅうベーコン なまクリームチーズだいず かいそうミックス	たまねぎしめじエリンギにんにく アスパラガストマトきゅうり キャベツにんじんとうもろこし	673	24.5
29	水	むぎごはん	牛乳	ワンタンスープ ぎょうざ(2個) ちゅうかいため	こめむぎさとうでんぷん えんどうまめはるさめごま ワンタンごまあぶらこむぎこ	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン	たまねぎにんじんしょうがキャベツ ほししいたけたけのこにんにく ねぎピーマンパプリカもやしにら	579	19.4
30	木	むぎごはん	牛乳	びりっとぶたじゃが かみかみあえ 宇土産やきのり	こめむぎさとう じゃがいもこんにやく ごまごまあぶら	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげさきいか あかみそのり	たまねぎにんじんいんげん しょうがにんにくきゅうり きりぼしだいこん	599	23.5
31	金	むぎごはん	牛乳	コーンとたまごのスープ ごぼうのメンチカツ トマトサラダ	こめむぎさとうあぶら オリーブオイル でんぷんパンこ	ぎゅうにゅうたまご ベーコン とりにくあおさ	たまねぎにんじんトマトごぼう きゅうりパプリカキャベツにんにく チンゲンサイとうもろこししょうが	624	20.6

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

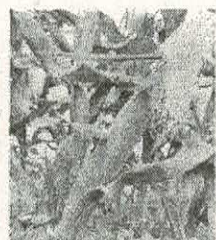
5月の給食目標 **地域の食べ物を味わって食べよう**

地産地消とは、「地域で生産されたものを地域で消費する」取組です。宇土市学校給食センターでは、宇土市で生産された食材を取り入れるように心がけています。生産者の顔が見えることで、安心して買うことができます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入るだけでなく、環境への負担を減らすことにもつながります。

2日(木)

食育わくわくデー 「地産地消」

走湯地区で栽培されている「とうもろこし」が初登場!甘くてみずみずしいドルチェドリームという品種です。前日に収穫した新鮮なとうもろこしを、宇土小学校の2年生に皮むきをお手伝いしてもらいます。



22日(水)

うとんうまかデー 「アンデスメロン」

宇土産の食材を紹介する「うとんうまかデー」も、3年目に突入しました! 昨年に引き続き、5月は「アンデスメロン」を提供します。給食では、約200玉使います。



地場産物を食べて 地産地消!

