



5月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆表面に5/1(金)～15(金)の献立、裏面に18(月)～29(金)の献立を載せています。

日	曜	こんだて			ざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校	中学校		
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
こどもの目メニュー											
1	金	わかめごはん	わかめごはん	わかめ かき揚げ きびなごカリカリ フライ ナッツあえ かしわもち	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とうふ こんぶ かつおぶし にぼし きびなごフライ	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド かしわもち	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	611	748	5月5日の「こどもの日」は皆さんが 元気に育ち、大きく成長したことを 祝う日です。「かしわ」の木の葉は 新しい芽が出るまで、古い葉が落ち ないことから、こどもの成長を願い、 かしわもちを食べる習慣があります。 給食が皆さんに届くまでには生産 者の方たちや給食センターの先生 など多くの人たちが毎日がんばっ ています。感謝の気持ちを忘れず に大切に食べましょう。食事のあい さつも相手の顔を見て言いましょ。 ピーマンは今が旬で味が良く、栄 養もたくさんあります。ピーマンの 香りのもと『ピラジン』は血液の流 れを良くし、免疫力を高めます。 塩昆布あえはピーマンが苦手な人 も食べやすいので、食べてみよう！ するめの酢の物は、するめやわかめ など、かみごたえのある食べ物をた くさん使っています。よくかんで食べ ると、体が元気になって、かいつぱい 勉強や運動、遊びに集中できます。 うれしいですね！ すいかは日本では熊本県で1番多 く作られています。熊本すいかの おいしさの秘密は、きれいな水や 昼と夜の温度差です。すいかの約 90%は水分なので、食べると水分 補給もできます。ぜひ味わってね！ 魚と芋のレモンあえは、白身魚と じゃが芋を油で揚げ、しょうゆ・砂 糖・レモン汁を煮て作ったタレを からめて作る料理です。食欲をそ そるタレで魚が苦手な人にも食べ やすいですよ！食べてみてね！ クイズです！アスパラガスに含まれ る『アスパラギン酸』にはどんな働 きがあるでしょう？ ①脳のエネル ギーのもとになる ②髪の毛を増や す ③体の疲れをとる 正解は③で す。食べると、運動後の疲れた体を 早く元気にしてくれますよ！ 酢みそあえは、酢の「疲れを回復す る働き」や、みその「消化をよくする 働き」がある料理です。暑くなると 食欲が落ちたり、体が疲れやすくな るので、酢みそあえを食べて、体の 元を取り戻しましょう！ 緑のピーマンを完熟させ、赤や黄 色、オレンジなどに色づいたものを カラーピーマンと言います。パプリ カはカラーピーマンの一種で、大き くて肉厚です。ピーマンより苦みが 少なく、甘みがあってジューシーな ので、食べやすいですよ！	
7	木	やさしいっぱい カレー	フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	713	885			
8	金	むぎごはん なつとう	かきたまじる さんまのゆずみそに ピーマンの しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なつとう たまご かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし さんまのゆずみそに	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ピーマン キャベツ	667	781			
11	月	むぎごはん ジュージー (七城中のみ)	ごもくとりじゃが するめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく あげ さつまあげ こんぶ さきいか(するめ) わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが にんじん いんげん きゅうり キャベツ ジュージー(七城中のみ)	605	824			
12	火	セルフ焼きそば サンド (せわりコッペパン) (焼きそば)	ぎょうざ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ ぎょうざ	こめ むぎ せわりコッペパン スパゲティ あぶら	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし ピーマン すいか	661	789			
13	水	むぎごはん ジュージー (七城中のみ)	たまねぎのみそじる さかなといもの レモンあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ みそ にぼし かつおぶし ホキ(白身魚)	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん ピーマン レモン汁 ジュージー(七城中のみ)	654	882			
14	木	七城中は5/16(土)体育大会準備日の振替休業日です。									
14	木	【七城小の給食メニュー】 ハヤシライス	アスパラガスの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	たまねぎ にんにく にんじん しめじ グリーンピース アスパラガス きゅうり キャベツ	647	-	クイズです！アスパラガスに含まれ る『アスパラギン酸』にはどんな働 きがあるでしょう？ ①脳のエネル ギーのもとになる ②髪の毛を増や す ③体の疲れをとる 正解は③で す。食べると、運動後の疲れた体を 早く元気にしてくれますよ！		
15	金	たかなそぼろ ごはん ジュージー (七城中のみ)	レタスとたまごの スープ すみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン わかめ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	たかなづけ しょうが レタス たまねぎ にんじん きくらげ パセリ きゅうり キャベツ ジュージー(七城中のみ)	588	791	酢みそあえは、酢の「疲れを回復す る働き」や、みその「消化をよくする 働き」がある料理です。暑くなると 食欲が落ちたり、体が疲れやすくな るので、酢みそあえを食べて、体の 元を取り戻しましょう！		
18	月	七城中は5/17(日)体育大会の振替休業日です。									
18	月	【七城小の給食メニュー】 むぎごはん ジュージー (七城小のみ)	じゃがぶたキムチ パプリカサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チーズ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう アーモンド	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ いんげん きゅうり パプリカ キャベツ ジュージー(七城小のみ)	680	-	緑のピーマンを完熟させ、赤や黄 色、オレンジなどに色づいたものを カラーピーマンと言います。パプリ カはカラーピーマンの一種で、大き くて肉厚です。ピーマンより苦みが 少なく、甘みがあってジューシーな ので、食べやすいですよ！		

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



5月給食献立予定表

きくち ししじょうがっこう 七城小
菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校		中学校
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしを ととのえる	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	
19	火	七城中は5/17(日)体育大会の予備日のため、給食はありません。								
19	火	【七城小の給食メニュー】		まると	ぎゅうにゅう	まるパン	たまねぎ にんにく	719	-	きょうは手作りマカロニグラタンです。バターと小麦粉と牛乳を炒めてルーを作り、炒めたとり肉や野菜、ゆでたマカロニと混ぜ、アルミカップに入れてチーズをのせ、オーブンで焼いて作ります。ぜひ、味わって食べてね！
		ジュシー (七城小のみ)	やさいとベーコンの トマトスープ	ベーコン	とりにく	じゃがいも	トマト しょうが しめじ	25.6	-	
20	水	七城小は5/23(土)運動会の振替休業日です。								
20	水	【七城中の給食メニュー】		ハヤシライス	ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ にんにく	686	817	クイズです！アスパラガスに含まれる『アスパラギン酸』にはどんな働きがあるでしょう？ ①脳のエネルギーのもとになる ②髪の毛を増やす ③体の疲れをとる 正解は③です。食べると、運動後の疲れた体を早く元気にしてくれますよ！
			アスパラガスの サラダ	ぶたにく	チーズ	じゃがいも	にんにく しめじ	26.3	24.7	
21	木	ミルクパン	ミートソース スパゲティ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ミルクパン	たまねぎ にんにく	603	768	トマトは体に良いビタミンやリコピンがたくさん入っていて、体の調子を良くする働きがあります。また、リコピンには肌をきれいにする働きもあります。トマトは食べると、元気になれる食べ物です。
		ジュシー (七城小のみ)	トマトとじゃこの サラダ	だいたい	チーズ	スパゲティ	なす にんにく	23.8	31.1	
22	金	とんとど どんぶり	ひよこまめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう	たまご	こめ	たまねぎ	-	746	ひよこ豆は、くちばしのように出ている部分があり、ひよこに似てるので、この名前がつけました。食べやすいように小さく割ったひよこ豆を使っています。カルシウム、鉄分、食物せんいがとれる体に良い食べ物です！
				ぶたにく	かまぼこ	むぎ	にんにく	-	28.4	
25	月	七城小は5/23(土)運動会の予備日のため、給食はありません。								
25	月	【七城中の給食メニュー】		まると	ぎゅうにゅう	まるパン	たまねぎ にんにく	-	787	きょうは手作りマカロニグラタンです。バターと小麦粉と牛乳を炒めてルーを作り、炒めたとり肉や野菜、ゆでたマカロニと混ぜ、アルミカップに入れてチーズをのせ、オーブンで焼いて作ります。ぜひ、味わって食べてね！
		ジュシー (七城小のみ)	やさいとベーコンの トマトスープ	ベーコン	とりにく	じゃがいも	トマト しょうが しめじ	-	29.7	
26	火	ひじきごはん	うおそうめんじる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	にんにく えだまめ	599	740	ひじきのような海そうには骨や歯を強くするカルシウムがたくさんあります。なんと牛乳の12倍もあります！カルシウムにはイライラを落ち着かせる働きもあります。体に良いひじきをしっかりと食べましょう！
				あけ	うおそうめん	あぶら	たまねぎ	22.9	27.5	
27	水	むぎごはん	あつあげのそぼろに ごまだれあえ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	たまねぎ	628	780	厚揚げは豆腐を切って油で揚げたものです。豆腐よりも栄養が多く、疲れを回復させる働きがあります。味がしみこんでおいしい厚揚げを食べて、貧血を予防し、体の免疫力をアップしましょう！
				だいたい	あつあげ	こんにやく	にんにく	24.9	29.7	
28	木	ミルクパン	クイツィオスープ にんじんシューマイ キンショウメロン	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ミルクパン	しょうが にんにく	632	747	今日はきくちさんデーです！今月は七城町の板井地区で育てられたキンショウメロンです。板井地区は40年以上前からキンショウメロン栽培が行われ、黄色く、たて長の形でさっぱりした甘さが特徴です！
				にんじん	シューマイ	クイツィオ	にんにく たまねぎ	24.4	28.5	
29	金	むぎごはん	みそけんちんじる たちうフライ 筋なしタルタルソース サラたまとあまなつ のサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	だいこん にんじん	748	878	今日はふるさとくまさんデーです！今月は芦北・水俣の特産物を紹介します。「たちう」は100メートルの深さにいるキラキラした魚です。水分が多く、甘みのある「サラダ玉ねぎ」や「甘夏みかん」もおいしいですよ！
				かつおぶし	みそ	こんにやく	ごぼう	24.8	28.0	

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。