



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(木) ~ 16(金) の献立、裏面に 19(月) ~ 30(金) の献立を載せています。

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 からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校	
1	木	こめこにんじん パン		コーンスープ アスパラとチーズ のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	こめこにんじんパン じゃがいも あぶら ポターージュルウ ベシヤメルソース さとう	たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ	620 22.7	767 27.3	アスパラガスに含まれる『アスパラギン酸』は、体の疲れをとる働きがあります。アスパラガスを食べると、運動会や体育大会の練習で疲れた体を元気にしてくれます。体を元気にする野菜をぜひ、食べよう！
2	金	わかめごはん		わかたけじる あじゴマフライ たくあんあえ 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 あじゴマフライ	こめ むぎ あぶら ごま かしわもち	たけのこ ねぎ にんじん しめじ たまねぎ きゅうり たくあん	636 23.4	772 28.1	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。
7	水	むぎごはん		おやこに ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ にぼし かつおぶし ちりめん	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま でんぶん さとう	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし	599 22.3	752 27.0	ごまじゃこサラダにはカルシウムが多いちりめんじゃこが入っています。カルシウムは骨を強くしたり、心を落ちつかせる働きがあります。ちりめんじゃこのような小魚も食べて、心も体もじょうぶにしましょう！
8	木	カレーライス		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり	651 21.3	819 25.4	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。
9	金	むぎごはん		とうにゅうぶたじる いわしのうめに ピーマンの しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう にぼし かつおぶし いわしのうめに しおこんぶ	こめ むぎ さといも あぶら ごま	だいこん はくさい にんじん しょうが ごぼう ねぎ しいたけ ピーマン キャベツ	625 26.9	754 30.1	ピーマンは今は旬で味が良く、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！
12	月	ひじきごはん ジュシー (七城中のみ)		かきたまじる ひよこめとチーズ のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あげ たまご かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし ひよこめ チーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん アーモンド 鰯(いわし)のまドレッシング	にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ しいたけ きゅうり キャベツ	625 24.0	848 30.0	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！
13	火	ミルクパン		にくだんごの スープ ぎょうざ すいか	ぎゅうにゅう ミートボール ぎょうざ	ミルクパン あぶら	たまねぎ はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ すいか	621 23.1	730 26.7	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。今日はすいかの特産地で有名な西合志で作られたすいかです。味わってみてね！
14	水	むぎごはん ジュシー (七城中のみ)		あつあげの そばろに さきいかの すのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ だいず さきいか わかめ	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぶん ごま さとう	たまねぎ しょうが にんじん きぬさや キャベツ きゅうり	630 25.4	859 31.4	酢の物は食べると体に良いことがあります。運動後はエネルギーのものが足りなくなるため、疲れが出ますが、酢の物を食べると、皆さんが食べたものを早くエネルギーに変えて、体に栄養を届けますよ！
15	木	七城中は 5/17(土) 体育大会準備日 振替休業日 です。								なすは、とても体に良い野菜です。
15	木	【七城小の給食メニュー】			ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	こめこパン あぶら	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ しめじ えだまめ なす にんにく マッシュルーム トマトピューレ	588 27.5	- -	なすのむらさき色は『ナスニン』という色素で、目の疲れを回復させ、免疫力を高める働きがあります。なすやひき肉などを炒めて作ったミートソースにチーズをかけて焼き、1つ1つ手作りのグラタンですよ！
16	金	むぎごはん ジュシー (七城中のみ)		せんべいじる いわしバーグの やさいあんかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ こんぶ かつおぶし にぼし いわしバーグ	こめ むぎ こんにやく かやきせんべい あぶら でんぶん	だいこん ねぎ にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ ピーマン	609 22.8	812 27.1	せんべい汁は青森県八戸市で名物料理として打ち出し、全国でも有名になりました。小麦粉を練って焼いた「せんべい」をだし汁に入れ、野菜やこんにやくなどといっしょに煮こんで食べます。栄養たっぷりですよ！

☆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 しちじょうがっこう こうきゅうしきゅう
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 からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校	中学校	
19	月	七城中は 5 / 18 (日) 体育大会の振替休業日です。								あじのように背が青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。肉が多い食事ばかり食べていると、血液がドロドロになって、病気になりやすい体になります。魚も食べて血液の流れを良くし、健康な体を作りましょう！
19	月	【七城小の給食メニュー】 あじのかばやきどん ジュシー (七城小のみ)		はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あげ にぼし かつおぶし みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	692	25.5	-
20	火	七城中は 5 / 18 (日) 体育大会の予備日のため、給食はありません。								今日はごぼうツナサラダがあります。よくかむと消化・吸収が良くなり、虫歯予防にも役立ちます。脳が刺激されるので、脳の働きが良くなり、あごや歯も強くなります。よくかんで食べると、体に良いことが多くありますよ！
20	火	【七城小の給食メニュー】 セルフごぼうツナサンド ジュシー (七城小のみ)		かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン いんげんまめ なまクリーム	せわりコッペパン 鯖なしマヨネーズ さとう あぶら アーモンド ポタージュール ベシヤメルソース	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ	704	24.9	-
21	水	むぎごはん		カレーにくじゃがいものすみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ いか わかめ みそ	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 にんじん きぬさや きゅうり キャベツ	625	22.4	779 26.8
22	木	こぎつねごはん ジュシー (七城小のみ)		こんさいじる ちぐさやき	ぎゅうにゅう とりにく あげ だいず こんぶ かつおぶし にぼし とうふ ちぐさやき	こめ あぶら さとう さといも	にんじん ねぎ きぬさや しょうが だいこん たまねぎ しいたけ	645	22.8	733 27.1
23	金	七城小は 5 / 24 (土) 運動会準備日の振替休業日です。								なすは、とても体に良い野菜です。なすのむらさき色は『ナスニン』という色素で、目の疲れを回復させ、免疫力を高める働きがあります。なすやひき肉などを炒めて作ったミートソースにチーズをかけて焼き、1つ1つ手作りのグラタンですよ！
23	金	【七城中の給食メニュー】 トマトパン		ぐだくさんポトフ なすのミートグラタン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ	こめコパン あぶら	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ しめじ えだまめ なす にんにく マッシュルーム トマトピューレ	-	-	752 30.3
26	月	七城小は 5 / 25 (日) 運動会の振替休業日です。								あじのように背が青い魚は、血液をサラサラにする働きがあります。肉が多い食事ばかり食べていると、血液がドロドロになって、病気になりやすい体になります。魚も食べて血液の流れを良くし、健康な体を作りましょう！
26	月	【七城中の給食メニュー】 あじのかばやきどん		はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あげ にぼし かつおぶし みそ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ	-	-	731 26.9
27	火	ソフトフランスパン		チリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら さとう デミグラスソース アーモンド イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマトピューレ とうもろこし きゅうり キャベツ レモンじり	593	24.8	732 29.9
28	水	むぎごはん なっとう		ちゃんこじる トマトとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう なっとう ミートボール あげ とうふ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	はくさい にんじん ねぎ しめじ きゅうり トマト	593	25.8	710 27.2
29	木	きくちさんデー【七城産メロン】								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！
29	木	ミルクパン		クイッティオスープ とうふシューマイ キンショウメロン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふシューマイ	ミルクパン クイッティオ あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし キンショウメロン	634	23.9	746 27.6
30	金	ふるさとくまさんデー【芦北・水俣】								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。「たちうお」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！
30	金	むぎごはん		みそけんちんじる たちうおフライ 鯖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 とうふ かつおぶし にぼし みそ たちうおフライ	こめ むぎ こんにやく あぶら 鯖なしタルタルソース さとう	だいこん にんじん ごぼう しいたけ あまなつみかん サラダたまねぎ きゅうり ねぎ	754	24.9	883 27.8

☆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。