



5月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター

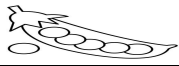


☆表面に5/1(月)～17(水)の献立、裏面に18(木)～31(水)の献立を載せています。

日	曜	こんだて		ざいりょう			えいりょうりょう		ひとくちメモ	
		しゅしょく (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)
1	月	※七城小は 歓迎遠足です。 【七城中の給食メニュー】		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ			五色和えには5つの食材が入っています。何が入っているでしょうか？ 卵、ツナ、きゅうり、キャベツ、人参が入っています。栄養もたんぱく質、ビタミンAやC、食物繊維が豊富です。体にうれしいサラダですね！	
1	月	むぎごはん	カレーにくじゃが ごしきあえ	てんぷら ぶたにく あつあげ ツナ たまご	じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	- 790 - 28.3			
2	火	しよパン りんごジャム	かぼちゃのクリーム スープ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう(スープ用) チーズ	しよパン じゃがいも ジャム ポターージュルウ ベシヤメルソース オリーブオイル さとう コールスロドレッシング	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	637 799 20.6 25.8	クイズです。かぼちゃの名前の由来は次のうち、どれでしょう？ ①人の名前 ②国の名前 ③日本の地名 正解は②です。かぼちゃはカンボジアから伝わったので、カンボジアがなまって、かぼちゃになりました。		
8	月	【こどもの日メニュー】 わかめごはん		ぎゅうにゅう	こめ	たけのこ			5月5日の「こどもの日」はみなさんが元気に育ち、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、子孫繁栄を願って、かしわもちを食べる習慣があります。	
8	月	わかめごはん	わかたけじる ホキてんたまあげ ミニトマト かしわもち	わかめ かまぼこ とうふ こんぶ かつおぶし ホキてんたまあげ	むぎ あぶら かしわもち	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ミニトマト	630 773 21.9 26.1			
9	火	こめこにんじん パン	やきそば だいずといりこの かおりあえ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいず にぼし のり	こめこにんじんパン スパゲティ あぶら さとう アーモンド	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ すいか	630 826 27.6 35.5	すいかは熊本県が生産量日本一です。熊本や菊池のすいかは、澄んだ水と昼夜の寒暖差が甘さのみみつです。今年は暖かいため、すいかがお店に出る時期も早いそうです。熊本のすいかを味わってみてね！		
10	水	ハヤシライス	イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ハヤシルウ オリーブオイル アーモンド さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ピース キャベツ きゅうり コーン レモンじる	675 835 20.9 25.0	グリーンピースを食べると体に良いことがおこります。食物繊維が多いため、お腹の中をスッキリきれいにし、体の調子を良くします。グリーンピースも食べて体の調子を良くし、運動会の練習に備えましょう。		
11	木	むぎごはん	かきたまじる さばのしょうがりに しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ こんぶ かつおぶし さばのしょうがりに	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	652 766 24.6 27.7	さば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。肉が多い食事はからだと血液がドロドロになってしまいます。魚も食べて血液の流れを良くすると、栄養が体に吸収されやすくなりますよ！		
12	金	むぎごはん	マーボーなす じゃことわかめの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	なす にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	632 778 23.7 28.5	なすはなぜ紫色なのか、知っていますか？ナスニンという栄養があり、紫色のもとになっています。ナスニンには目の疲れをいやしたり、病気に対する免疫力を上げる働きがあります。ぜひ、食べてみてね！		
15	月	チキンカレー	カミカミサラダ	ぎゅうにゅう とり チーズ ツナ	こめ むぎ さとう じゃがいも カレールウ オリーブオイル ごま ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう コーン	698 856 21.3 25.2	今日はカミカミサラダがあります。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良いことが多くありますね！		
16	火	こくとうパン	【きくちさんデー(菊池産アスパラガス)】 たらこスパゲティ きざみのり アスパラガスとチーズ のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たらこ のり チーズ	こくとうパン スパゲティ バター オリーブオイル さとう	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン にんにく きゅうり アスパラガス キャベツ	640 815 24.5 30.3	今日はきくちさんデーです！菊池でとれるおいしい食材を紹介します。今月は菊池産の『アスパラガス』です。皆さんと同じ菊池市で育ったアスパラガスが登場ですよ！ぜひ、味わってみましょう！		
17	水	キムチ チャーハン	わかめスープ ひよこめとツナの サラダ ジューシー (七城中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ ツナ ひよこめ	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう マヨネーズ オリーブオイル	しょうが たまねぎ はくさいキムチ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ジューシー(七城中のみ)	609 830 22.9 29.0	キムチは韓国の家庭でよく作られる漬物です。発酵食品のため、お腹の調子を整えたり、体に栄養を吸収されやすくして、体の免疫力を高める働きがあります。キムチパワーで元気になりましょう。		

☆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

菊池市七城学校給食センター



日	曜日	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)	
18	木	七城中は 5/20(土)の振替休業日です。							
18	木	【七城小の給食メニュー】		ぎゅうにゅう	こめこかぼちやパン	たまねぎ しめじ	640	-	じゃが芋はジャカルタから日本に伝わったため、最初は「ジャガタライモ」と呼ばれていました。それが省略されて「じゃがいも」と呼ばれています。芋は力のもとが入っています。芋を食べてパワーアップしましょう！
		こめこかぼちやパン	にくだんごのスープ チーズポテト	ミートボール ベーコン チーズ	オリーブオイル じゃがいも バター	キャベツ にんじん パセリ コーン	22.4	-	
19	金	【ふるさとくまさんデー (芦北・氷模)】		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	サラダたまねぎ	672	914	今日はふるさとくまさんデーです！毎月、熊本のいろいろな地域でとれる食材を紹介しします。今月は芦北・水俣の特産物である「たちお」や「サラダ玉ねぎ」、「甘夏みかん」です。お楽しみに！
		むぎごはん ふりかけ ジュージー (七城中のみ)	サラたまのみそしる たちおフライ サラたまとあまなつの サラダ	あげ わかめ かつおぶし みそ にぼし たちおフライ	じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	にんじん ねぎ あまなつみかん きゅうり ジュージー(七城中のみ)	20.2	25.3	
22	月	七城中は 5/21(日)の振替休業日です。							
22	月	【七城小の給食メニュー】		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ	604	-	酢の物は食べると体に良いことが起こります。運動後はエネルギーのもとが不足するために疲れが出ますが、酢の物はご飯や他のおかずといっしょに食べると、早く体にエネルギーを補給することができます。
		むぎごはん	おやこに するめのすのもの	とりにく たまご こんぶ かつおぶし さきいか	じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	たけのこ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	22.6	-	
23	火	七城中は 体育大会予備日です。							
23	火	【七城小の給食メニュー】		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	キャベツ たまねぎ	624	-	しめじは体を元気にする働きがあります。ご飯と食べると早く体にエネルギーを補給できるので早く疲れをとることができます。また、しめじはカルシウムの吸収率を高めるため、骨や歯の強化にも役立ちますよ！
		むぎごはん	はるさめスープ とうふハンバーグの てづくりソースがけ	ちくわ とうふハンバーグ	はるさめ ごまあぶら さとう あぶら オリーブオイル	たけのこ にんじん きくらげ ねぎ しめじ ピーマン	19.7	-	
24	水	たかなめし	けんちんじる ちぐさやき ジュージー (七城小のみ)	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく とうふ こんぶ かつおぶし ちぐさやき	こめ ごま あぶら こんにやく	たかなづけ ねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ジュージー(七城小のみ)	649	710	高菜飯は阿蘇の郷土料理です。「阿蘇高菜」は阿蘇の寒冷な気候と火山灰の大地が育む伝統野菜です。秋に種をまき、冬の寒さに耐え、春に成長したものを3~4月に収穫します。阿蘇の味を味わいましょう！
			しるピーフン ぎょうざ メロン ジュージー (七城小のみ)	ぶたにく ぎょうざ	あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ メロン ジュージー(七城小のみ)	22.5	25.5	
25	木	ミルクパン		ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ミルクパン ピーフン あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きくらげ メロン ジュージー(七城小のみ)	652	741	今日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。板井地区では40年以上前からキンショウメロン栽培が行われ、黄色く縦長の形でさっぱりした甘さが特徴です。七城の味を味わいましょう！
							22.5	26.9	
26	金	七城小は 5/27(土)の振替休業日です。							
26	金	【七城中の給食メニュー】		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ	-	715	きびなごも「泳ぐカルシウム」と言われるくらい、カルシウムが豊富です。きのこに多いビタミンDといっしょに食べると、カルシウムは吸収率がアップします。食材を組み合わせて、効率よく栄養をとりましょう。
		むぎごはん	じゃがいものみそしる きびなごカリカリフライ おかかあえ	あげ みそ にぼし かつおぶし きびなごカリカリフライ	じゃがいも あぶら ごま さとう	しめじ ねぎ にんじん もやし きゅうり	-	22.6	
29	月	七城小は 5/28(日)の振替休業日です。							
29	月	【七城中の給食メニュー】		ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ	-	750	酢の物は食べると体に良いことが起こります。運動後はエネルギーのもとが不足するために疲れが出ますが、酢の物はご飯や他のおかずといっしょに食べると、早く体にエネルギーを補給することができます。
		むぎごはん	おやこに するめのすのもの	とりにく たまご こんぶ かつおぶし さきいか	じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	たけのこ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	-	27.9	
30	火	こめこかぼちやパン	チリコンカン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト なまクリーム	こめこかぼちやパン じゃがいも さとう オリーブオイル デミグラスソース	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト(水煮) バナナ みかん缶 パン缶 もも缶	646	823	クイズです。大豆は『畑の肉』とも言われます。なぜでしょう？①形が肉に似てるから ②味が肉に似てるから ③肉に負けないくらい、たんぱく質が多いから 正解は③です。大豆は体を作るもとになります。
			とうふとわかめの みそしる ごまネーズあえ	あげ わかめ とりにく にぼし かつおぶし とうふ みそ ツナ	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ コーン キャベツ きゅうり	23.9	29.9	
31	水	とりごぼろごはん		ぎゅうにゅう あげ わかめ とりにく にぼし かつおぶし とうふ みそ ツナ	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ コーン キャベツ きゅうり	596	754	和食にはお腹を満たすだけでなく、五感を刺激する要素や栄養が多くあります。今が旬のわかめや新玉ねぎ、春キャベツなどで春を感じてください。煮干やかかつお節のだしを生かした味噌汁も味わいましょう。
							22.0	27.0	

☆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。