5月　こんだてよていひょう

今月の目標
食事のマナーを身につけよう

令和４年度　錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
2	月		ちゅうかおこわ	牛乳	たまごやき いんげんのごまあえ はるさめスープ･かしわもち	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく あずき	こめ もちごめ あぶら さとう ごま はるさめ じょうしんこ みずあめ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース いんげん もやし キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ	小 中	622 747	22.9 26.9
6	金		コッペパン	牛乳	やきそば あげれんこんサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ ツナ	パン スパゲッティ あぶら さとう みずあめ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん れんこん ブロッコリー きゅうり いちご	小 中	636 799	29.0 35.8
9	月		むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ やきぎょうざ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ツナ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ ビーフン ラード	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら しいたけ きゅうり キャベツ	小 中	602 777	23.7 29.8
10	火		おやこどん	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう ピーマンのこんぶあえ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ とりにく かまぼこ だいず	こめ むぎ さとう でんぷん ごま アーモンド くろざとう あぶら	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ ピーマン きゅうり	小 中	601 747	25.0 30.7
11	水		むぎごはん	牛乳	さばのしおやき たまねぎのおかかあえ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かつおぶし とうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ しょうが	小 中	610 750	28.8 34.6
12	木		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ チーズ かんてん	こめ じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ さとう みずあめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが きゅうり レモン	小 中	686 826	21.9 26.9
13	金	中学校中止	あげパン	牛乳	スタミナサラダ ポトフ	きなこ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ ブロッコリー	小 中	602 ―	25.3 ―
16	月	木 中学校中止 武上小学校中止 小5年中止 5年中止	ちゅうかどん	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう とうふシューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とうふ ぎょにく とうにゅう ひじき ちりめん	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ きぬさや もやし にら えだまめ コーン	小 中	602 ―	24.7 ―
17	火	木上小5年中止 中学校中止	むぎごはん	牛乳	いわしのおかかに ねりごまあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ハム あつあげ かつおぶし みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん	きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	小 中	606 ―	24.6 ―
18	水		チキンライス	牛乳	やさいとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう パンこ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも りんご	小 中	603 749	22.1 26.9
19	木		むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら にらたまじる ふるさとくまさんデー（今月のピックアップ食材･にら）	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり だいず ぎゅうにく てんぷら たまご	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにゃく ごま さとう でんぷん	ごぼう にら にんじん いんげん たまねぎ きくらげ えのきたけ	小 中	600 787	23.0 30.5
20	金	武小5年中止	パインパン	牛乳	さかなのパンこやき きゅうりとトマトのマリネ かぼちゃのクリームに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ しろいんげんまめ	パン オリーブゆ パンこ さとう あぶら	にんにく きゅうり トマト コーン たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ パセリ	小 中	609 781	28.5 35.7
23	月		ゆかりごはん	牛乳	かつおフライ えだまめサラダ ごもくうどん	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ ちくわ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ こんにゃく さとう ごま うどん	しそ きゅうり にんじん ねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	小 中	601 758	23.6 29.7
24	火		むぎごはん	牛乳	あつあげのそぼろに きりぼしだいこんのすのもの くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ちりめん くきわかめ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース きゅうり きりぼしだいこん	小 中	621 766	25.5 30.8
25	水	西小中止	ドライカレー	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう しろいんげんまめのポタージュ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	こめ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ しめじ パセリ バナナ	小 中	672 810	23.4 28.1
26	木		むぎごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうてりやき やきぶたときくらげのちゅうかあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま ワンタン	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	小 中	602 750	24.6 29.4
27	金		ミルクパン	牛乳	スコッチエッグ ポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう だいず たまご ぎゅうにく ぶたにく	パン じゃがいも マヨネーズ マカロニ オリーブゆ ラード パンこ	きゅうり にんじん たまねぎ コーン キャベツ しめじ パセリ トマト	小 中	652 797	26.5 31.4
30	月	西小中止	だいずごはん	牛乳	やきししゃも キャベツのアーモンドあえ しらたまだんごじる	だいず ちりめん ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも とりにく	こめ むぎ ごま さとう アーモンド もちごめ でんぷん	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	613 749	25.9 30.1
31	火	西小中止	むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ツナマヨネーズあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ささみ あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	レモン キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	小 中	609 748	24.3 29.8

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。中学校、西小学校はジューシーが３日間つきます。

ひとくちメモ

2日 こどもの日

5月5日はこどもの日です。「端午の節句」とも言われ、子どもが元気に大きくなりますようにと願いをこめて鯉のぼりをあげたり、五月人形を飾ったりします。また、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。給食では、手作りの中華おこわ、柏餅を取り入れました。柏の葉は、新しい芽が出るまで前の葉が落ちないことから「いつまでも家が絶えることなく続く」という願いをこめて使われています。

19日 ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。5月の旬の食材は「にら」です。にらの香りは、たまねぎやにんにくの香りと同じ成分で、疲労回復や消化を助けたり、スタミナを強化してくれるはたらきがあります。給食では「にらたま汁」にしました。

26日 焼き豚と木耳の中華和え

人吉球磨産の木耳を使用しました。木耳は「きのこ」の仲間で、枯れ木に生えます。漢字で「木」の「耳」と書いて「きくらげ」と読み、その名のとおり、耳の形によく似ています。給食では、焼き豚と木耳の中華和えにしました。しっかりかんで、こりこりとした歯ごたえを味わって食べてください。

31日 ささみのレモン煮

ささみはエネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。揚げたささみに、レモン果汁の入った給食センター手作りのタレをからめることで、さっぱりした風味になります。