



# 令和6年 5がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひょう	ひょう	しゅじょく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりょう			そのた	エネルギーたんぱく質	ひとことメッセージ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきととのえる			
1	すい	むぎごはん		ぐたくさんみそしる ハンバーグのケチャップあえ コールスローサラダ	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ (たまごなし)	ぎゆうにゆう とうふ わかめ あげ みそ ハンバーグ	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	にぼし こしょう しお す ケチャップ ソース	554 734.0	今日の味噌汁には、何種類の実が入っているでしょうか？答えは、9種類です。1杯のお椀の中に、栄養とうま味がいっぱいです。
2	もく	むぎごはん		わかたけじる ちくわのにしよくあげ ごぼうのいためもの ミニたいやき	こめ でんぶん むぎ ごまあぶら こむぎこ	ぎゆうにゆう かまぼこ わかめ ちくわ あおのり	たけのこ たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん えだまめ	さけ うすくち こいくち みりん カレーこ	655 832.0	こどもの日は、「子どもが元気に大きくなりますように」との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。少し早いですが、ミニたいやきを取り入れました。
7	か	ポークカレーライス		(ポークカレー) フルーツあんじん	こめ あぶら ま じゃがいも あんじんどうふ	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん パイン おうとう	カレールウ チャツネ ワイン ソース こいくち	635 823.0	杏仁豆腐は、中国のデザートによく出るものです。白い豆腐に似ているため、この名前がつけました。あんずの種の中にある実を粉末にして作ります。
8	すい	むぎごはん		ホイコーロー きくらげあえ てづくりふりかけ	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく あおのり かつおぶし みそ とりささみ ちりめん	キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん きくらげ にんにく しょうが きゅうり	さけ こいくち トウバンジャン うすくち す みりん	569 740.0	ホイコーローとは、中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め、甘いみそで味付けしたものです。
9	もく	ミルクパン		じゃがいものポタージュ げんきがでるレバー れいとうしらぬい	パン じゃがいも バター こむぎこ でんぶん あぶら ｶﾞﾈﾞﾅｯﾌﾟ さとう	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ ぎゆうにゆう (ポタージュ) ﾋﾞｰﾝｽﾞﾋﾞｰﾙｰ とりレバー とりにく	えだまめ たまねぎ エリンギ にんじん なら にんにく しょうが しらぬい	ポタージュ ワイン しお こしょう さけ こいくち みりん	643 833.0	新じゃがが、おいしい時期ですね。皮が柔らかく、水分を多く含んでいるのが特徴です。今日は、軟らかく煮て、スープを作ります。
10	きん	むぎごはん		おまっちゃだごじる いわしのカリカリフライ れんこんのきんぴら	こめ あぶら むぎ こんにやく こむぎこ でんぶん さとう ごま	ぎゆうにゆう とりにく ぎゆうにく いわしのカリカリフライ	にんじん ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ れんこん まつちや	こんぶ うすくち さけ けずりぶし みりん こいくち	621 846.0	新茶の季節ですね。今日は、抹茶を使いました。団子の粉に練り込んで作った団子汁です。お茶の成分には生活習慣病予防や、リラックス効果もあるそうです。
13	げつ	むぎごはん		ごもくどうふ きりほしだいこんのツナあえ アセロラゼリー	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん ぜりー	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが チンゲンサイ ほしだいこん キャベツ コーン えだまめ	けずりぶし うすくち こいくち す さけ しお	623 794.0	アセロラは、鮮やかな赤色のさくらんぼに似た果実です。ビタミンCを豊富にふくみ、ジャムや飲み物、ゼリーなどに加工されます。
14	か	チキンライス		コンソメスープ ほうれんそうオムレツ あまなつサラダ	こめ あぶら バター じゃがいも さとう	とりにく ベーコン ぎゆうにゆう オムレツ	たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン キャベツ パセリ きゅうり あまなつみかん	ソース ケチャップ こしょう こいくち うすくち す ガラスープ こしょう コンソメ	594 697.0	夏みかんの生産量は、熊本県が1位です。鹿児島県や愛媛県でも多く作られています。おいしくなる旬は3月から5月までです。
15	すい	むぎごはん		やさしおデー おやごどん じゃことだいのサラダ みかんジュース (中学校)	こめ あぶら むぎ さとう でんぶん すりごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう ちりめん たまご とりにく かまぼこ だいず	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ みかんジュース	けずりぶし さけ みりん うすくち しお す	641 815.0	今日は、運動会、体育大会があることから、水分とビタミンC補給に、みかんジュースをつけました。熊本県産のみかんで作られています。今回は小学校、中学校を別の日に計画しました。献立表で確認してくださいね。今日は、中学校の日です。
16	もく	カットいりパン		オニオンスープ てりやきチキン ポイルキャベツ・スライスチーズ	パン マカロニ あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく スライスチーズ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん にんにく しょうが	ガラスープ うすくち しお こしょう さけ みりん こいくち す	653	てりやきとは、魚や肉などに、たれをつけながら焼き、てりを出した料理です。今日は、鶏肉に、みりん、しょうゆ、酒などにつけて、オープンで焼きました。
17	きん	むぎごはん		ふるさとくまさんデー (水俣・芦北地域) わかめとうふのスープ たちうおのトマトソースかけ カリカリきゅうり みかんジュース (中学校)	こめ でんぶん むぎ あぶら ごま ごまあぶら バター さとう	ぎゆうにゆう わかめ とうふ とりにく たちうお	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが ホールトマト パセリ	ケチャップ ソースこんぶ けずりぶし うすくち こいくち さけ ワイン しお こしょう	601 857.0	今日はふるさとくまさんデーです。水俣・芦北地域の料理です。水俣・芦北地域は、海に面していて、魚が多くとれます。太刀魚は、銀色で刀の形のような魚です。今日は、熊本県産の太刀魚を油で揚げて、トマトソースをかけた料理です。
20	げつ	ハヤシライス		(ハヤシルウ) ごぼうサラダ すいか	こめ バター さとう ツナ むぎ じゃがいも こむぎこ マヨネーズ (たまごなし) あぶら	ぎゆうにゆう ぎゆうにく チーズ いんげんまめピューレ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり すいか	ガラスープ しお チミソース ワイン ソース こいくち コンソメ ケチャップ す	628	熊本は、すいかの生産量は全国1位です。すいかといえば夏というイメージですが、出荷量が多い時期は、3月から6月だそうです。
21	か	むぎごはん		ワントンスープ ほきてんたまあげ トマトサラダ・ふりかけ	こめ あぶら むぎ さとう ワントン ごまあぶら	ぎゆうにゆう かまぼこ ぶたにく ホキてんたまあげ ふりかけ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし トマト コーン	さけ ガラスープ うすくち こしょう す しお こしょう	587	トマトには、リコピンという成分が含まれていて、健康に良い働きがあります。熊本県産のおいしいトマトを使ったサラダです。
22	すい	シシリアンライス		だぶ シシリアン (マヨネーズ・にく・やさい) みかんジュース (小学校)	こめ すりごま むぎ さとう マヨネーズ あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん	ぶたにく みそ ぎゆうにゆう とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ みかんジュース しょうが りんご しいたけ レタス ビーマン だいこん ごぼう ねぎ	ケチャップ こいくち にぼし みりん ソース うすくち さけ しお	617 792.0	今日は、佐賀県の料理です。シシリアンライスは、ご飯の上に、炒めた肉、やさいを盛り付け、マヨネーズをかけて食べる料理です。「だぶ」とは、角切りにした野菜、肉を煮た汁物です。
23	もく	カットいりパン		オニオンスープ てりやきチキン ポイルキャベツ・スライスチーズ	パン マカロニ あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく スライスチーズ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん にんにく しょうが	ガラスープ うすくち しお こしょう さけ みりん こいくち す	772.0	てりやきとは、魚や肉などに、たれをつけながら焼き、てりを出した料理です。今日は、鶏肉に、みりん、しょうゆ、酒などにつけて、オープンで焼きました。
24	きん	わかめごはん		カレーにくじゃが チップサラダ みかんジュース (小学校)	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ポテトチップス	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり レモン	こいくち うすくち みりん かれーこ さけ す しお こしょう	568 733.0	ポテトチップスをトッピングしたサラダです。野菜が苦手な人も、ポテトチップスが入っていたら、おいしく食べられそうです。配膳の時に、サラダに混ぜたり、トッピングしたり、クラスにより様々です。
27	げつ	ハヤシライス		(ハヤシルウ) ごぼうサラダ すいか	こめ バター さとう ツナ むぎ じゃがいも こむぎこ マヨネーズ (たまごなし) あぶら	ぎゆうにゆう ぎゆうにく チーズ いんげんまめピューレ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり すいか	ガラスープ しお チミソース ワイン ソース こいくち コンソメ ケチャップ す	855.0	熊本は、すいかの生産量は全国1位です。すいかといえば夏というイメージですが、出荷量が多い時期は、3月から6月だそうです。
28	か	むぎごはん		ごもくじる さわらのさいきょうやき こんにやくかんてんのサラダ	こめ すりごま むぎ ごまあぶら さとう こんにやくかんてん	ぎゆうにゆう あつあげ ぶたにく さわら わかめ	にんじん こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり	こんぶ けずりぶし うすくち みりん しお す	573 742.0	魚には、みなさんの筋肉のもとになるタンパク質や、丈夫な骨をつくるカルシウムなどが含まれます。魚を残さず食べましょう。
29	すい	むぎごはん		かきたまじる しのだに ひじきあえ	こめ でんぶん むぎ	ぎゆうにゆう とうふ わかめ たまご ちくわ しのだに しそひじき	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	うすくち さけ けずりぶし	575 736.0	ひじきは、3月から5月にかけて収穫され、海岸で干されるそうです。今日は、野菜をひじきの佃煮で和えた料理です。
30	もく	しょくパン		スパゲッティナポリタン アスパラサラダ ブルーベリージャム	ミルクパン オリブゆ さとう ｱｽﾊﾟﾗ ｼﾞｬﾓ あぶら ジャム	ぎゆうにゆう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン しめじ キャベツ にんにく ｱｽﾊﾟﾗ きゅうり コーン	ケチャップ ソース ワイン しお こしょう す うすくち	651 767.0	アスパラは、春から初夏に旬を迎える食品です。独特のやわらかさと歯ごたえが特徴です。アスパラギン酸という成分が、疲れを回復させる効果があるそうです。
31	きん	むぎごはん		もずくスープ いわしかぼすレモンに かみかみさいきかサラダ	こめ でんぶん むぎ あぶら すりごま さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう かまぼこ もずく とうふ たまご さきいか いわしかぼすレモンに	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	ガラスープ うすくち しお す こいくち さけ	579 757.0	いわしのような青魚には、脳の働きをよくする栄養素がたくさん含まれています。苦手な人もチャレンジしてみよう。

\*給食棟へトりに行くものは、配膳表で確認しましょう。  
\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

## 夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



©少年写真新聞社2023

## カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。毎日の摂取量が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

©少年写真新聞社2024