



# 5月 給食指導表 (小学校)

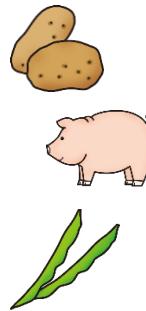


2025.5 本渡学校給食センター

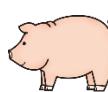


天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

・じゃがいも  
8日(木)



・天草産豚肉  
21日(水)

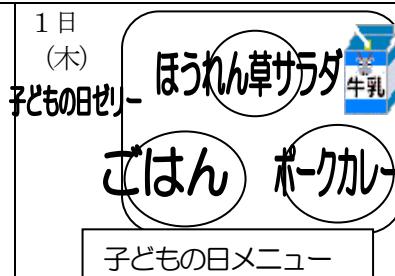


・いんげん  
29日(木)

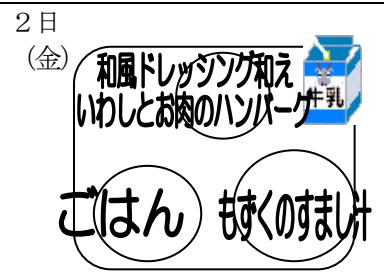


## まいつき19にちは しょくいくひ

5月16日(金)  
ふるさとくまさんデー  
「熊本市の味」



子どもの日メニュー



ごはん もずくの味噌汁

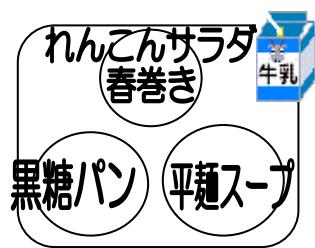
今日は、子どもの日メニューです。子どもの日にかぶとを飾るのはすくすくと元気に成長し、子どもに悪いことがおきないよう願いを込めるという意味があるそうです。昔から大人はみなさんの幸せを一番に考えていたんですね。

5日  
(月)

6日



振替休業日

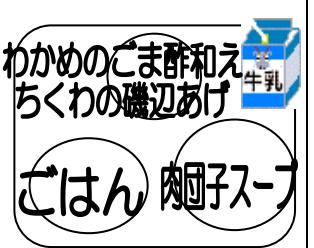
7日  
(水)

平めんスープの麺は、「ビーフン」と言う、お米で作られた麺です。「そうめん」や「うどん」は小麦粉で作られた麺なので、「ビーフン」とは食感が少し違います。味わって食べましょう。

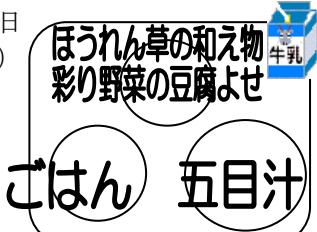
8日  
(木)

天草宝島デー:じゃがいも

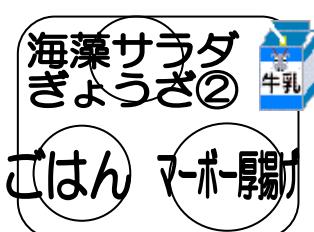
今の季節のじゃがいもは、「新じゃが」といわれ、やわらかく、みずみずしい食感です。1年間を通して、特においしい時期です。じゃがいもの食感や味を、しっかり味わいましょう。

9日  
(金)

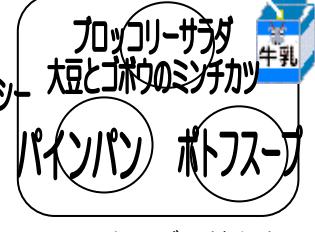
5月もみずみずしい新玉ねぎを使っています。新玉ねぎとは収穫してすぐに出荷された玉ねぎで、春にだけ食べることができます。辛味が少なく、サラダとしても食べられます。肉団子スープに入っていますの探してみてください。

12日  
(月)

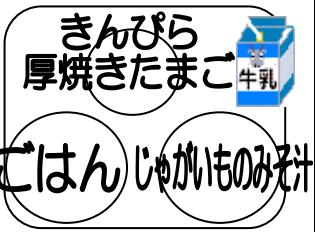
みなさんは「ベジファースト」という言葉を知っていますか?ベジファーストとは食事の際に、まずは野菜から食べることをいいます。野菜を一番に食べることで、太りにくい体になり、糖尿病などの生活習慣病を防止することにつながります。

13日  
(火)

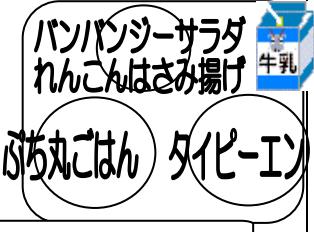
海藻サラダにはワカメが入っています。ワカメはマグネシウムやヨウ素、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。ワカメの旬は春ごろの2月~5月です。天草でもたくさんのワカメが収穫されています。

14日  
(水)

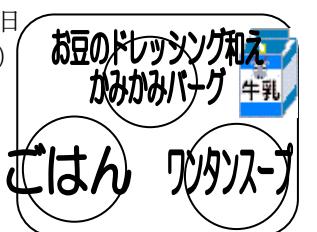
ブロッコリーサラダに使われているマヨネーズはアメリカで野菜を食べやすくするために生野菜にかける食べ方をしたことで人気になり日本にも広まりました。家庭でも広く使われるようになりました、現在ではサラダ以外でも様々な料理に使われています。

15日  
(木)

毎日給食に出る牛乳ですが、牛乳はたんぱく質が多く含まれていて、体を作る働きがあります。また、カルシウムも多く含まれていて、骨や歯を作ります。牛乳は牛のお乳で、1頭の牛から一日に20リットルから30リットルの量がとれるそうです。

16日  
(金)

清らかな地下水をはじめとする豊かな自然に恵まれた熊本市は農産物の生産が盛んです。タイピーエンは熊本で生まれた料理です。

19日  
(月)

食事の前の手あらいはできていますか?手をあらうことで、手についたよごれやばい菌をあらい流すことができます。給食の準備前には、しっかりと手を洗い、手についたバイ菌を流して、きれいな手で食器をさわるようにします。

20日  
(火)

食事のマナーを考えて給食を食べていますか?食事のマナーは自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人やまわりの人みんなが、気持ちよく食事をするための工夫です。

21日  
(水)

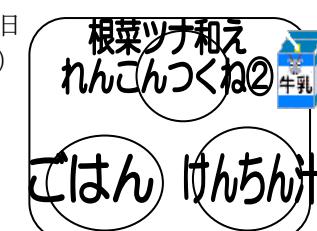
天草宝島デー:天草産豚肉  
今日は天草産の豚肉です。豚肉にはビタミンB1が多くふくまれています。ビタミンB1は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素で、疲れているときには積極的に取りましょう。

22日  
(木)

みそ汁のだしは、いりこから取っています。いりこは牛深沖で水揚げされたいわじです。いりこで取っただしには特有の風味と甘み、コクがあります。油揚げから出るうま味と合わさり、今日のみそ汁はとてもおいしくなります。

23日  
(金)

給食の人気メニュー「カレー」が生まれたのはインドです。気温が40~50度にもなる暑い国のインドで食欲を増して、胃にもたれない料理ということでつくられたのがカレーの始まりです。

26日  
(月)

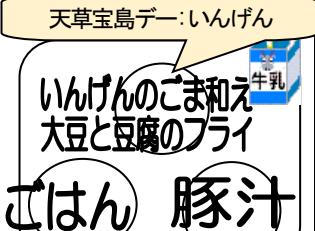
給食は皆さん的生活や成長のことを考え、バランスよく栄養素が取れるように考えられています。給食を残さずに食べるとたんぱく質・ビタミン・ミネラルが摂取できて、元気に過ごすことができます。

27日  
(火)

日本では古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われており、カルシウム・食物せんい・鉄分など普段の食事では不足しがちな栄養がたっぷり入っています。私たちの体に欠かせないものばかりです。積極的に食べましょう。

28日  
(水)

マカロニのクリーム煮に入っている枝豆は、夏野菜の一つです。6月~7月頃に収穫されます。枝豆はビタミンB1とB2が多く含まれていて、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。

29日  
(木)

いんげんなどの豆にはビタミン類が多くふくまれています。さやごと食べる物・成長した豆を食べる物など多くの種類があります。食物繊維が多く、ビタミンCやミネラル類などを豊富に含みます。1年に3度収穫できるため関東では「三度豆」とも呼ばれます。

30日  
(金)

いわしには骨や歯の成長にかけないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。今日のいわしの梅煮は骨まで丸ごと食べることができます。ごはんとの相性がばっちりですね。