



5月

給食指導表（小学校）



2025.5

本渡学校給食センター

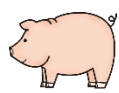


天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

・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
しょくいくのひ

5月16日（金）
ふるさとくまさんデー
「熊本市の味」



1日（木）
子どもの日
ほうれん草サラダ
ごはん ポークカレー
牛乳
子どもの日メニュー

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お願いを込めるとい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。

2日（金）
和風ドレッシング和え
いわしとお肉のハンバーグ
ごはん もずくのすまし汁
牛乳

もずくには鉄・カルシウム・ビタミンC・フコダインなどの栄養素が含まれています。フコダインは免疫力を高め、病気になりにくくする働きがあります。家庭でも積極的に食べてもらいたい食品です。

5日（月）
こどもの日
牛乳

6日
振替休業日
牛乳

7日（水）
れんこんサラダ
春巻き
黒糖パン 平麺スープ
牛乳

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）
かわり和え
いわし生姜煮
ごはん じゃがいもそば煮
牛乳
天草宝島デー：じゃがいも

今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）
わかめのごま酢和え
ちくわの磯辺あげ
ごはん 肉団子スープ
牛乳

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）
ほうれん草の和え物
彩り野菜の豆腐よせ
ごはん 五目汁
牛乳

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
ぎょうざ②
ごはん マーボー鍋
牛乳

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
大豆とごまのミンチカツ
シュークリーム
パン 肉汁
牛乳

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られ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、現在ではサラダ以外にも様々な料理に使われています。

15日（木）
きんぴら
厚焼きたまご
ごはん じゃがいものみそ汁
牛乳

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）
パンパンジーサラダ
れんこんはさみ揚げ
ぶち丸ごはん タイピーエン
牛乳

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）
お豆のドレッシング和え
かみかみバーグ
ごはん 肉汁
牛乳

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洗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しょう。

20日（火）
もやしのおかか和え
照り焼きチキン
ごはん 魚そうめん汁
牛乳

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）
かにかまサラダ
かぼちゃフライ
ひねくにパン ポークビーンズ
牛乳
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）
しそきくらげ和え
しのだ煮
ごはん 豆腐のみそ汁
牛乳

みそ汁のだしは、いりこから取っています。いりこは牛深中で水揚げされたいわしです。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せ、今日のみそ汁はとてもおいしくなります。

23日（金）
フルーツカクテル
ほうれん草オムレツ
ごはん じゃがいも
牛乳

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）
根菜ツナ和え
れんこんつくね②
ごはん けんちん汁
牛乳

給食は皆さんの生活や成長のことを考えて、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）
もやしの和え物
ひじきシューマイ②
ごはん 春雨スープ
牛乳

日本では古くから「ひじきを食べて長生きする」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）
ビーンズサラダ
さわらフライ
ミルクパン カカオクリーム
牛乳

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）
天草宝島デー：いんげん
いんげんのごま和え
大豆と豆腐のフライ
ごはん 豚汁
牛乳

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）
ひじきの和え物
いわしの梅煮
ごはん 鰯つみれ汁
牛乳

いわしには骨や歯の成長にかかせ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。