



5月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ステージ	えいようりょう		ひとくちメモ
		Ⅰ 1～4	Ⅱ 5～7	Ⅲ 8～9				きいろ	あか	みどり		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
								ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる				
1	木				 ハヤシライス		しんたまねぎとじゃこのサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう しらす わかめ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ トマト しめじ グリンピース きゅうり	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	574 702 782	20.0 24.4 26.4	この時期は新玉ねぎが旬を迎えます。生で食べても辛く、サラダでもよく使うため、熊本ではサラダ玉ねぎとも呼ばれています。
2	金				 たけのこごはん		きんぴられんこん とうふとわかめのスープ かしわもち	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく とりにく	たけのこ しいたけ にんじん れんこん にんにく チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	536 655 742	18.3 22.3 24.1	5月5日は「端午の節句」です。この日は昔から子供の成長を願ってタケノコを食べたり、子孫繁栄を願って柏餅を食べたりしていました。
3	土				憲法記念日									
4	日				みどりの日									
5	月				こどもの日									
6	火				みどりの日振替									
7	水				 むぎごはん		やきビーフン ごぼうサラダ ワントンスープ	こめ むぎ ビーフン あぶら ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ ワンタン	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう チンゲンサイ きゅうり	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	528 646 722	16.7 20.5 22.3	今日は「焼きビーフン」です。ビーフンとは、蒸したお米を細長く麺状に加工したものです。「米粉」と書いて「ビーフン」と読みます。
8	木				 むぎごはん		チンジャオロース もやしのナムル たまごスープ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう しらす ぎゅうにく たまご	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく もやし チンゲンサイ しめじ にら	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	536 656 727	19.5 23.9 25.8	チンジャオロースの名前は、材料と切り方を表しています。「青椒」はピーマン、「肉」は肉、「絲」は細切りの意味です。つまり、ピーマンと肉の細切りを炒めた料理という意味になります。
9	金	ジューシー あります			 むぎごはん		ちくわのまっちゃあげ いんげんのごまあえ とうふのみそしる	こめ むぎ こむぎこ ごま さとう ねりごま あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ みそ たまご わかめ	いんげん キャベツ にんじん えのきたけ しいたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	511 625 737	19.4 23.7 28.6	5月はお茶の葉の収穫時期のため、新茶の季節と呼ばれています。今日は、ちくわの天ぷらに使う衣に抹茶を混ぜてみました。抹茶の緑色が鮮やかで季節を感じると思います。
10	土													
11	日													
12	月	ジューシー あります			 むぎごはん		とりにくのてりやき おからサラダ コンソメスープ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー ひよこめ とりにく おから	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ グリンピース	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	635 777 856	25.6 31.2 33.5	おからは、豆腐を作る際に残る豆乳かすで、食物繊維、タンパク質、カリウム、カルシウムなど、栄養価の高い食材です。特に食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える効果があります。
13	火	ジューシー あります			 むぎごはん		ぶたにくとごぼうのみそいため けんちんじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	556 680 756	21.8 26.6 29.7	けんちん汁は鎌倉にある建長寺というお寺で作られていた汁物を建長汁と呼んでいたのが、なまってけんちん汁になったと言われています。
14	水	ジューシー あります			 ポークカレー		ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす だいふくまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	613 749 841	18.8 23.0 25.2	今日はポークカレーです。豚肉に含まれるビタミンB1は、エネルギーを作る手助けをしてくれるため疲労回復の効果があります。
15	木				振替休業日									
16	金	ジューシー あります			 むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき キャベツのかおりあえ すましじる	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく しらす	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん レモン えのきたけ ねぎ しいたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	494 604 665	19.8 24.2 26.5	豚肉としょうがにはそれぞれ疲労回復効果があり、一緒に食べるとより効果があります。だんだんと暑くなるこの時期、暑さに負けないようスタミナをつけましょう。
17	土		井 当	井 当	体育祭前日練習・準備									
18	日				体育祭									
19	月				振替休業日									
20	火	井 当	井 当	井 当	体育祭予備日									
21	水				 むぎごはん		レバーとニラのあげからめ キャベツのごまあえ はるさめスープ	こめ むぎ こむぎこ あぶら アーモンド さとう はるさめ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ とりレバー あぶらあげ とりにく ベーコン	にんにく しょうが にら キャベツ にんじん きぬさや たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	599 732 819	23.4 28.6 31.6	今月のふるさとくまさんデーは「にら」の紹介です。にらには疲労回復と免疫力アップの効果があり、レバーと合わせることでより効果が上がります。
22	木				 アスパラごはん		とりにくのカシューナッツいため さといものみそしる	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら カシューナッツ さとう さといも こむぎこ	しらす ぎゅうにゅう とりむねにく あぶらあげ みそ わかめ	アスパラガス ピーマン にんじん えのきたけ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	615 751 844	22.5 27.5 30.4	アスパラガスは春が旬の野菜です。今日はちりめんじゃこといっしょにご飯に混ぜ込んだ「アスパラごはん」をつくりました。
23	金				 むぎごはん		さかなのタルタルソースやき もやしのおひたし ラビオリスープ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ たまご チーズ ひよこめ とりにく ぶたにく	たまねぎ パセリ もやし にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	545 667 733	22.9 27.9 30.1	タルタルソースとはゆで卵や玉ねぎのみじん切りとマヨネーズを和えたフランス生まれのソースです。今日は魚にチーズと一緒にかけてオーブンで焼いています。
24	土													
25	日													
26	月				 むぎごはん		スパニッシュオムレツ じゃことごまのサラダ やさいスープ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん オリーブオイル ごま	ぎゅうにゅう しらす チーズ ベーコン たまご ウインナー	トマト パセリ きゅうり もやし とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	562 686 768	20.7 25.3 27.6	「スパニッシュオムレツ」とは、スペイン風のオムレツのことで、炒めた野菜やベーコン・ウインナーなどの具材が入ったオムレツです。
27	火				 むぎごはん		さかなのさいきょうやき きゅうりのひじきあえ こんさいじる	こめ むぎ さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ホキ みそ	きゅうり にんじん ごぼう しいたけ しそ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	490 598 657	21.5 26.3 28.1	西京焼きとは、京都発祥の白味噌「西京味噌」に魚などを漬け込み、焼いた料理のことです。西京味噌は甘みと上品な味わいが特徴で、魚を漬けることで旨味が増し、日持ちもよくなります。
28	水				 むぎごはん		あげギョウザ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ラーメンふうスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら うおそうめん さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう チャーシュー ぶたにく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん きくらげ もやし キャベツ ニラ ねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	538 658 760	17.6 21.6 23.5	今日は「ラーメン風スープ」です。給食では、とんこつラーメンに似せたスープに、麺の代わりの魚そうめんを使っています。
29	木				 むぎごはん		きびなごカリカリフライ ピーナツサラダ まめのスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう ベーコン きびなご だいす だいふくまめ きんときまめ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	505 617 693	16.2 19.8 21.7	きびなごとは、体長10cmほどの小魚で、鹿児島県で古くから親しまれる魚です。体に銀色の帯模様があり、鹿児島の方言で「帯」を「きび」、小魚を「なご」と呼ぶことから、きびなごと呼ばれるようになりました。
30	金				 こぎつねごはん		だいこんとはるさめのピリからいため たけのこのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	ほうれんそう だいこん にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ えのきたけ ねぎ	Ⅰ Ⅱ Ⅲ	526 642 731	20.3 24.9 27.7	きつねを祭る稲荷神社に稲荷ずしをお供えする習慣から、材料の油揚げのこともいつしか「きつね」と呼ぶようになりました。今日は油揚げを小さく切っているので、「こぎつねごはん」です。

* 献立は都合により変更する場合があります。



5月給食だより

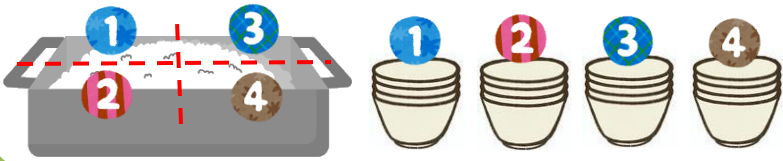
令和7年5月
水上村学校給食センター

今月の給食目標

はいぜん しかた くふう
「配膳の仕方を工夫しよう」

(ごはん・小さいおかずのつき方)

- ① 最初に中身をほぐして、均等にならします。
- ② 十字に切れ込みを入れて、4等分にします。
- ③ 食器も4等分にしておきます。
- ④ 1ブロックごとにつき分けることで、足りなくなった時に素早く修正することができます。



(大きいおかずのつき方)

汁物は真が底に沈んでいることがあります。人によって、汁ばかり、真ばかりにならないように、かき混ぜながら均等につぎ分けるようにしてください。



～おねがい～

ごはんや汁物をこぼさず上手につぐのは意外と難しいです。お家でもお手伝いなどして、日頃から練習をしてください。



もうすぐ体育祭です！

5月18日(日)の体育祭に向けたたくさん練習すると思います。本番に120%の力を出すためには、練習はもちろん体調管理も大事です。基本の生活リズムを守り、水分補給をこまめにして万全の体調で頑張りましょう。

体調を整え、こまめな水分補給を

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水…1ℓ
食塩…1～2g (0.1～0.2%)
砂糖…40～80g (4～8%)
レモン汁…このお好みで

春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 花より○
[花見よりも○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのたとえ。]



Q2 雨後の○
[雨の後に○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのたとえ。]



Q3 ○も一人はうまからず
[○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。]



Q4 花見過ぎたら○食うな
[花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすぐ食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。]



Q5 棚から○
[棚から○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのたとえ。]



ヒント



ごたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)

今月の注目食材

にら

★旬(品種により違います)★熊本県の主な産地は？
年中(特に3～5月) 上益城など



◆熊本県では上益城地区での栽培が盛んに行われ、県内トップのにらの生産地です。
◆にら特有の強い香りアリシンは、疲労回復や消化を助け、スタミナ強化につながります。また、ビタミンB1の吸収率をアップしてくれるので、ビタミンB1の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。

食べ物
質問箱



学校HP
給食レシ
クエスト

