



# 5月 こんだてよていひょう

2026 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			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 ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをとのえる	ステ ージ	エ ネルギー (kcal)	
1	金				むぎごはん	牛乳	やきビーフン ぴりからきゅうり かしわじる	こめ むぎ ビーフン ごまあぶら さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ	I 505 II 617 III 679	17.7 21.7 23.5	「かしわ」とは、西日本を中心に使われる「鶏肉」の呼び名です。鶏の旨みが溶け出した美味しい汁物を味わいましょう。
2	土												
3	日												
4	月												
5	火												
6	水												
<b>憲法記念日</b>													
<b>みどりの日</b>													
<b>こどもの日</b>													
<b>振替休日</b>													
7	木				たけのごはん	牛乳	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	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	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 536 II 655 III 742	18.3 22.3 24.1	5月5日の「端午の節句（こどもの日）」にちなんでかしわもちです。みなさんが元気に成長するようにという願いが込められています。
8	金				ハヤシライス	牛乳	しんたまねぎとじゃこのサラダ だいのまっちゃりんかけ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ちりめん だいち ぎゅうにゅう わかめ	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 640 II 782 III 879	23.9 29.3 32.2	今が旬の新玉ねぎは、辛みが少なく甘いのが特徴です。特に熊本では「サラたま（サラダたまねぎ）」が有名ですね。
9	土												
10	日												
11	月				むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに ごぼうサラダ やさいのチャウダー	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン ごぼう にんじん パセリ きゅうり マッシュルーム たまねぎ キャベツ とうもろこし	I 623 II 761 III 824	26.9 32.9 32.7	チャウダーは、魚介類や野菜を細かく切って煮込んだ、具だくさんのスープのことです。野菜の栄養をまるごといただきましょう。
12	火				むぎごはん	牛乳	チンジャオロース もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちりめん わかめ とうふ かまぼこ	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく もやし なら チンゲンサイ えのきたけ	I 513 II 627 III 694	19.1 23.3 25.0	チンジャオロースは、ピーマンや肉などの具材をすべて「細切り」にすることからその名前がつけました。
13	水				こしつねごはん	牛乳	いわしのしょうがに きゅうりのひじきあえ たけのこのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶらあげ ぎゅうにゅう いわし しょうが みそ ひじき	ほうれんそう きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ しそ たけのこ	I 557 II 681 III 771	23.6 28.8 31.9	きつねの大好物と言われる「油揚げ」を、細かく刻んでご飯に混ぜました。かわいらしい「子ぎつね」のご飯です。
14	木				むぎごはん	牛乳	あげはるまき トマトのすのもの タイビーエン	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう むぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ ぶたにく とりにく いか えび うずらたまご かまぼこ	トマト たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ しょうが たけのこ きくらげ ねぎ	I 576 II 704 III 844	21.2 25.9 28.7	タイビーエンは中国から伝わり、熊本で独自に発展した郷土料理です。春雨が入っていて、つるつと食べやすいですよ。
15	金				むぎごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき おからサラダ きのこじる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ほうき おから とりにく みそ ツナ かつおぶし	にんじん きゅうり ねぎ しめじ しいたけ エリンギ まいたけ みかん だいこん	I 590 II 722 III 786	24.5 29.9 32.2	西京焼きは、京都で作られる甘めの「西京味噌」に魚を漬けて焼く、日本の伝統的な調理法です。
16	土												
17	日												
18	月				むぎごはん	牛乳	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 でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちりめん とうふ かつおぶし	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 みかん	I 494 II 604 III 665	19.8 24.2 26.5	今週末はいいよ体育祭ですね！今週は、運動するための力をつける「スタミナメニュー」を毎日お届けします。
19	火				むぎごはん	牛乳	レバーとニラのあげからめ はなやさいサラダ じゃがいものみそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶらアーモンド じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく レバー わかめ みそ あぶらあげ	にんにく しょうが なら とうもろこし ブロッコリー カリフラワー にんじん えのきたけ みかん	I 631 II 771 III 852	24.8 30.3 33.2	レバーには鉄分が、ニラにはその吸収を助ける成分があります。一緒に食べることで、より効率よく栄養が摂れますよ。
20	水				ポークカレー	牛乳	パンパンジーサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ささみ	にんじん たまねぎ トマト きゅうり みかん	I 633 II 773 III 855	19.8 24.2 26.2	カレーのスパイスは食欲を出し、豚肉のビタミンB1は体の疲れをとってくれます。体育祭の練習を頑張りました！
21	木												
<b>振替休業日</b>													
22	金				スタミナどん	牛乳	はるさめのすのもの つみれじる	こめ むぎ でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ かいそう ぶたにく たら	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ にら しょうが みかん きゅうり ほうれんそう えのきたけ しいたけ こまつな ねぎ	I 599 II 732 III 804	19.9 24.3 26.1	暑さに負けず、最後まで練習を頑張れるように、お肉と野菜がたっぷりのスタミナ丼でエネルギーを補給しましょう。
23	土		6・7年 弁当	弁当									
<b>前日練習・準備(弁当)</b>													
24	日												
<b>体育祭</b>													
25	月												
<b>振替休業日</b>													
26	火		弁当	弁当	弁当								
<b>予備日(弁当)</b>													
27	水				むぎごはん	牛乳	しおさば タコとわりのすのもの キャベツのみそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば たこ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	I 544 II 664 III 738	24.6 30.0 33.4	サバの油には、脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたりする「DHA」や「EPA」という栄養がたっぷりです。
28	木				むぎごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ ツナのごまダレ ラビオリスープ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも ねりごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ツナ わかめ ひよこめ とりにく ぶたにく たまねぎ	トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう しめじ	I 586 II 716 III 795	23.6 28.8 31.8	スパニッシュオムレツは、卵の中にたくさんの具材を入れて焼く、スペインの家庭料理の一つです。
29	金				アスパラごはん	牛乳	とりにくのカシューナッツいため のっぺいじる	こめ むぎ ごま こむぎこ でんぶん あぶら カシューナッツ さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう とりむねにく ちりめん あつあげ	アスパラガス ピーマン だいこん にんじん ねぎ しいたけ	I 608 II 743 III 835	22.0 26.8 29.7	今が旬のアスパラガスをご飯に混ぜました。穂先の方に栄養が詰まっています、疲れをとる働きがありますよ。
30	土												
31	日												

\* 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8年5月

水上村学校給食センター

## 新生活の疲れが出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。「五月病」と言われるように、ゴールデンウィーク明けは心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>朝食から夕食まで、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	--

## 新茶の季節です！

人吉球磨ではお茶の生産が有名ですが、5月はちょうど新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするといふ伝説があるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

## お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>	<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眼気を覚ます</p>
---	-------------------------------	---	---------------------------	---

## もうすぐ体育祭です！

5月24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することで、体調で頑張りたいと思います。

## 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

スポーツドリンクは手作りできます！

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

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

## 線でつなごう！春に美味しい魚 & 漢字クイズ

春に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

タイ	鯡	①	白身の高級魚として知られているよ
サワラ	鰯	②	
アジ	鯛	③	たまごは「数の子」になるよ
サヨリ	鱈	④	
カツオ	鯉	⑤	
ニシン	細魚	⑥	

こたえ  
タイ-鯛⑥ サワラ-鱈③ アジ-鯡⑤  
サヨリ-細魚② カツオ-鯉① ニシン-鰯④

## 今月の注目食材 にはら

旬(品種により異なります) 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、県内トップのにはらの生産地です。

には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	
------------	--	-----------------------	--