



ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう				えいりよう		ひとくちメモ
					あか ちやくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう だし など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	★行事食:端午の節句		わかめうどん	ぎゆうにゆう あぶらあげ	ミルクパン うどんめん	たまねぎ にんじん	けずりぶし だしこんぶ	567	22.3	5月5日は端午の節句です。今日は皆さんの健やかな成長を願って、縁起物のかつおを使ったかつのりサラダ、鯛がモチーフのたい焼きを出します。
		ミルクパン		かつのりサラダ ミニたいやき	のり わかめ ツナ かつおぶし とりにく ごま ねりごま ミニたいやき	あぶら ごまあぶら きゅうり しいたけ	ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ さけ す	683 860	26.4 33.2	
7	木	ひきにくとトマト のカレーライス (ごはん)		ビーンズサラダ	ぶたにく だいちミート ぎゆうにゆう ツナ だいち おおふくめ きんときまめ	こめ あぶら じゃがいも かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん コーン きゅうりにんにく トマトジュース カットトマト	ワイン こしょう カレールー	637 726 902	22.5 25.3 30.7	今日のカレーには、旬のトマトが入っています。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは体にいい野菜です。
		★からいもデー(大津町のからいも)		にくだんごはるさめのスープ だいがくいも	ぎゆうにゆう にくだんご	ミルクパン はるさめ さつまいも ごまあぶら あぶら さとう くるごとう ごま	たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん	チキンがらスープ しょうゆ みりん しお こしょう	492 650 832	17.3 21.7 27.0	
11	月	おやこどんぶり (ぶちまる ごはん)		ごまネーズあえ	とりにく かまぼこ たまご ツナ ぎゆうにゆう	こめ ぶちまるむぎ あぶらごま さとう でんぱん マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ きゅうり コーン	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん しお す	525 584 780	19.6 22.7 27.7	給食は、血や肉や骨になる「赤」の食べ物、熱や力になる「黄」の食べ物、体の調子を整える「緑」の食べ物全てそろそろように、献立をたてています。
		ミートスパゲティ じゃこサラダ		ぎゆうにゆう ぶたにく だいちミート みそ ちりめん	ミルクパン スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース だいこん きゅうり コーン	デミグラスソース しょうゆ ケチャップ ワイン ウスターソース す	507 620 816	22.8 27.1 34.5		
13	水	むぎごはん		はっぼうどうふ フルーツあんじん	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ いか	こめ むぎ でんぱん あんじんゼリー	キャベツ もやし にんじん たけのこしょうが チンゲンサイ きくらげ みかん もも パイン	さけ オイスターソース しょうゆ しお こしょう	500 608 744	18.5 21.3 25.7	杏仁豆腐は、薬膳料理の一つで中国発祥のデザートです。咳の治療薬であるアズノ類の種(さね)を粉にしたものから作られます。
		ごはん		とりのさつぱりに すましじる	ぎゆうにゆう とりにく うずらたまご わかめ あつあげ とうふ	こめ ふ さとう あぶら こんにやく	えだまめ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ にんにく	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ しお す	522 622 753	22.7 25.7 31.4	
15	金	★ふるさとくまさんデー (芦北・水俣)		たちうおフライ たまねぎとベーコンのスープ	ぎゆうにゆう ベーコン	しよくパン あぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	ワイン コンソメ しお こしょう しょうゆ	538 643	19.7 22.9	今月のふるさとくまさんデーは、芦北・水俣地区です。今日は特産物の太刀魚が登場します！ふるさとくまさんデーのおたよりも見てください。
		しよくパン		いちごジャム	たちうおフライ	パセリ にんにく	チキンがらスープ	754	26.6		
18	月	ぶちまるごはん		カレーにじゃが ごますあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく ちりめん わかめ ちぎりあげ あつあげ	こめ ぶちまるむぎ さとう ごま こんにやく じゃがいも えだまめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり えだまめ	しょうゆ みりん カレーこ しお す	510 621 755	20.8 24.4 29.3	ピリッと辛いカレー粉などのスパイスや薬味は、食欲を増進してくれます。今日は食欲が増すように、カレー味の肉じゃがにしています。
		アスパラのクリームスープ アーモンドサラダ		ぎゆうにゆう とりにく ツナ クリーム ぎゆうにゆう(スープ用)	コッペパン じゃがいも こめ あぶら パター アーモンド さとう	アスパラガス しめじ たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし	ワイン コンソメ しお す しょうゆ	459 580 735	20.3 24.9 30.9		
20	水	むぎごはん		ごぼういりハンバーグ キャベツのこんぶあえ ぐだくさんみそじる	ぎゆうにゆう わかめ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ ごぼういりハンバーグ	こめ むぎ さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	だしりこ しょうゆ	478 605 706	18.9 23.3 26.3	今が新ごぼうの旬です。ごぼうは食物繊維が多く、おなかの中をきれいにして調子を整えます。ごぼうを野菜として食べるのは、世界的には珍しいそうです。
		ごはん		さかなのなんばんづけ けんちんじる	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ ホキこなつき	こめ あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん ごぼう ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ す	528 637 735	22.8 26.5 29.5	
22	金	コッペパン		チーズオムレツ チキンビーンズ	ぎゆうにゆう だいち チーズオムレツ とりにく	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん たまねぎソテー グリンピース にんにく	ケチャップ ワイン ウスターソース デミグラスソース コンソメ チキンがらスープ しお	478 590 762	21.6 26.0 32.8	チキンビーンズのピーン(bean)は豆のことで、豆は1800種類ほどあり、私たちが食べているのは70種類ほどです。何の豆か確認して食べてみてください。
		ぶたじる いわししょうがに ごまきゅうり		ぎゆうにゆう ぶたにく いわししょうがに とうふ みそ	こめ ぶちまるむぎ あぶら ごま こんにやく	にんじん だいこん きゅうり つぼづけ ごぼう ねぎ	だしりこ さけ	506 601 734	22.6 25.2 30.4		
26	火	ことうパン		ラビオリスープ ごぼうサラダ	ぎゆうにゆう ツナ ラビオリ とりにく	ことうパン あぶら かおりごまドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう きゅうり コーン にんにく パセリ	チキンがらスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	442 568 720	18.9 22.7 28.6	ラビオリは小さな餃子のようなですが、肉やたまねぎを小麦粉の生地で包んだパスタの一種です。パスタには他にも様々な形があります。
		チンジャオロース もずくとつくねのスープ		ぎゆうにゆう つくね ぶたにく もずく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぱん	にんじん ピーマン しょうが たけのこ チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	しょうゆ みりん さけ オイスターソース チキンがらスープ しお	483 589 722	19.9 23.1 27.9		
28	木	ごはん		さかなといものチリソースあえ ワントンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく たらこなつき	こめ ポテト でんぱん さとう あぶら ワントン	キャベツ もやし きくらげ にんじん にんにく ねぎ しょうが	ケチャップ チキンがらスープ しょうゆ さけ しお ちゅうかスープ トウバンジャン こしょう	515 609 743	19.0 21.9 25.7	魚のたんぱく質には、ヒトが体内で作ることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。このため、魚は体に良いといわれています。
		カットまるパン		カレーミート やさいスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ウィンナー チーズパウダー だいちミート	カットまるパン パンこ さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	ケチャップ ワイン ウスターソース チキンがらスープ しょうゆ しお カレーこ コンソメ こしょう	458 583 738	21.6 26.1 32.6	

★献立、食材、実施の有無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。

★栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

★ミニたいやきは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

★5月に運動会・体育大会のある学校には、今月中にみかん果汁を1回提供予定です。提供日は学校にお知らせします。