

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ	
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
ぎょうじしよく：はちじゅうはちやこんだて									さわやかな季節になりました。 5月は新学期からの疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。また、運動会や体育大会もあります。栄養をしっかりと、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。 
1	もく	むぎごはん		みそだごじる ちくわのおちゃあげ(ひとり1こ) かりかりきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ いりこ	こめ むぎ さといも でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ねぎ きゅうり つぼづけ しょうが ちゃば		
ぎょうじしよく：たんごのせっくこんだて									
2	きん	おやこどん		きりぼしだいこんとナッツのマヨあえ かしわもち	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ツナ こんぶ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま カシューナッツ かしわもち マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん ねぎ きゅうり コーン		
7	すい	しよくパン いちごジャム		スパゲティミートソース キャベツのマスタードサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく レバー だいず チーズ ハム	パン スパゲティ あぶら さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン		
8	もく	むぎごはん		じゃがいものみそしる さばのカレーしょうゆやき たけのこのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく ベーコン さば いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ こんにやく ピーマン		
9	きん	チキンライス		こめこのクリームスープ カシュチップサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミートボール ひよこまめ ツナ だっしふんにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こめこ パター カシュナッツ ポテトチップス	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん コーン トマト レタス キャベツ きゅうり		
12	げつ	ミルクパン		ラビオリスープ チキンナゲット(ひとり1こ) ウインナーとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ウインナー	ミルクパン ラビオリ オリーブゆ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ コーン ほうれんそう		
13	か	むぎごはん		しらたまだんごじる かぼちゃひきにくフライ ごぼうのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし こんぶ	こめ むぎ しらたまもち あぶら さといも さとう ごま ごまあぶら パンこ でんぷん こむぎこ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく いんげん かぼちゃ たまねぎ	行事食 1日 八十八夜 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。	
14	すい	むぎごはん		カレーマポー ちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レバー ぎゅうひきにく だいず とうふ とりささみ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら カシューナッツ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ レタス きゅうり トマト きくらげ		
15	もく	むぎごはん		ぐだくさんみそしる さかなのレモンソースがけ ミニトマト(ひとり2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ホキ いりこ	こめ むぎ あぶら さといも さとう でんぷん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ にんじん ミニトマト レモンかじゅう		
ふるさとくまさんデー：うきしでとれたしんたまねぎがきゅうしょくにとようじょうします。									
16	きん	さんさいごはん		つみれじる こまつないりあつやきたまご しんたまねぎのあまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ とうふ ハム たまご いりこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ でんぷん	わらび みずな えのき なめこ たけのこ うど にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ にら こまつな だいこん きゅうり しょうが	ふるさとくまさんデー 16日 今月のふるさとくまさんデーでは、今が旬の新玉ねぎを使って甘酢和えを作ります。 新玉ねぎは、収穫後、すぐに出荷されるため、水分が多く、辛みが少ないのが特徴で、サラダなどで生で食べるのがおすすめです。 	
19	げつ	せわりコッペパン		コーンクリームスープ チリコンカン レタスサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ぶたひきにく ぎゅうひきにく レバー だいず	コッペパン じゃがいも あぶら バター オリーブゆ さとう マヨネーズふうドレッシング	にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな レタス キャベツ きゅうり レモンかじゅう		
「まごわやさしい」わしよくのひ：(ま)あぶらあげ・とうふ (ご)ごま・ねりごま (わ)ひじき (や)やさい (さい)わし・ツナ・いりこ・かつおぶし (し)ほししいたけ (い)じゃがいも									
20	か	むぎごはん		はるやさいのみそしる いわしのおかかに やさいのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし かつおぶし ツナ ひじき いりこ	こめ むぎ じゃがいも ごま ねりごま さとう でんぷん マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ キャベツ ごぼう ほししいたけ にんじん ねぎ きゅうり コーン	旬の食べ物 給食では、旬のおいしい食べ物を積極的に活用しています。 今月は、カットオヤキャベツ、たけのこ、アスパラガス、山菜などが登場します。 給食を通して四季の移ろいを感じながら食べてもらえると嬉しいです。 	
21	すい	むぎごはん		トックスープ ぶたキムチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく あぶらあげ あつあげ	こめ むぎ トック あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン きくらげ はくさいキムチ にら		
22	もく	むぎごはん		しんじゃがいものうまに あまなつサラダ いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム なっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ たけのこ ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ いんげん キャベツ レタス きゅうり あまなつ		
23	きん	むぎごはん		かきたまじる ししゃもてんぷら(ひとり1び) ごもくに	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ ししゃも とりにく だいず かつおぶし こんぶ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな こんにやく ごぼう ほししいたけ		
26	げつ	セルフサント イッチ (しよくパン・スライスチーズ)		はるやさいのポトフ ツナサラダ ももゼリー【直送】	ぎゅうにゅう スライスチーズ とりにく だいず ツナ ハム	パン オリーブゆ じゃがいも さとう マヨネーズふうドレッシング ももゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ アスパラガス きゅうり コーン	他県のふるさと給食 30日 宇城市学校給食センターでは、毎月、熊本県以外の地域の郷土料理を紹介します。 お楽しみに♪ 	
27	か	むぎごはん		ピリからみそしる カツオカツ ひじきのいりに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ カツオ ひじき かくてん だいず いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	たまねぎ えのき にんじん ねぎ ごぼう えだまめ		
28	すい	むぎごはん		とりにくとはるやさいのカレー フルーツヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも カクテルゼリー	たまねぎ にんじん セロリ アスパラガス マッシュルーム グリンピース リンゴピューレ パイン みかん もも		
29	もく	むぎごはん		いりどうふ やさしいソイぎょうぎ(ひとり1こ) くきわかめとりささみのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ たまご だいず くきわかめ とりささみ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ ねりごま ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし コーン キャベツ にら こんにやく		
たけんのふるさときゅうしょく：おおさかふのしょうかいです。									
30	きん	かやくごはん		きつねうどん せんざりポテトのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ ハム かつおぶし こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま うどん じゃがいも マヨネーズふうドレッシング	ごぼう にんじん えだまめ ほししいたけ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり		

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

5月2日に使用するきゅうり(一部)と5月15日のミニトマト(5000個)は、JA宇城の方々から寄贈していただく予定です。感謝の気持ちを忘れずに、しっかり味わって食べましょう♪