

令和7年度 5月予定献立表

宇城市学校給食センター

ス プ ー ン	ひ よ う	しゅしょく 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	
ぎょうじしょく：はちじゅうはちやこんだて							
1	もく	むぎごはん	牛乳	みそだごじる ちくわのおちやあげ(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 でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほししいたけ ねぎ きゅうり つぼづけ しょうが ちやば
ぎょうじしょく：たんごのせっくこんだて							
2	きん	おやこどん	牛乳	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 でんぶん 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	しょくパン いちごジャム	牛乳	スペ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 だいす チーズ ハム	パン スペゲティ 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	牛乳	じやがいものみそしる 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 じやがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ こんにゃく ピーマン
O 9	きん	チキンライス	牛乳	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 じやがいも こめこ バター カシューナッツ 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
O 12	げつ	ミルクパン	牛乳	ラビオリースープ チキンナゲット(ひとり1こ) ワ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 だいす ワインナー	ミルクパン ラビオリ オリーブゆ じやがいも 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	牛乳	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 でんぶん こむぎこ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく いんげん かぼちゃ たまねぎ
O 14	すい	むぎごはん	牛乳	カレーマーボー 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 だいす とうふ とりささみ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん	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：うきしてとれたしんたまねぎがきゅうしょくにとうじょうします。							
16	きん	さんさいごはん	牛乳	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 でんぶん	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
O 19	げつ	せわりコッペパン	牛乳	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 だいす	コッペパン じやがいも 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」わしょくのひ：(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	牛乳	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 じやがいも ごま ねりごま さとう でんぶん 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
21	すい	むぎごはん	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	しんじやがいものうまに 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 じやがいも さとう	たまねぎ たけのこ ごぼう にんじん こんにゃく 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	牛乳	かきたまじる ししゃものてんぷら(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 だいす かつおぶし こんぶ	こめ むぎ じやがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな こんにゃく ごぼう ほししいたけ
O 26	げつ	セルフサンドイッチ (しょくパン・ スライスチーズ)	牛乳	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 だいす ツナ ハム	パン オリーブゆ じやがいも 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
27	か	むぎごはん	牛乳	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 だいす いりこ	こめ むぎ じやがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん	たまねぎ えのき にんじん ねぎ ごぼう えだまめ
O 28	すい	むぎごはん	牛乳	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 だいす ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じやがいも 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	牛乳	いりどうふ やさいソイぎょうざ(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 だいす 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 こんにゃく
たけんのふるさときゅうしょく：あおさかふのしょうかいです。							
30	きん	かやくごはん	牛乳	きつねうどん せんぎりポテトのサラダ	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 じやがいも 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♪

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・朝ごはんを心がめましょう。

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、茶摘みや稻の種まきなどを始める目安の日とされました。

2日 端午の節句

5月5日は「こどもの日」です。「こどもの日」は、子供たちの健やかな成長を願う日です。「かしわの葉」は、新しい葉が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味があります。

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、サラダなど生で食べるのがおすすめです。

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、カツオやキャベツ、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。

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♪