

5月 献立表

令和6年度
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりよう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	すい	まるパン		コーンクリームスープ ハンバーグチャップソース コールスローサラダ	まるパン あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン ハンバーグ とうにゆう えだまめ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり	662 25.4	パンに切れ目が入っているため、ハンバーグやサラダをはきんで食べてもいいですよ。
2	もく	むぎごはん		しんごぼうのみそしる さけのチーズフライ ごしょくあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ みそ サーモンチーズフライ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ こまつな もやし コーン きくらげ	669 25.3	今月の季節のみそ汁は新ごぼうのみそ汁です。旬の食材をたくさん食べましょう。
7	か	ピースそぼろごはん		けんちんじる いわしのトマトに ごごんサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも すりごま マヨネーズ	とりにく ぎゆうにゆう だいたず きんときまめ ささみ	グリーンピース ごぼう しょうが だいこん ねぎ コーン にんじん しいたけ キャベツ	662 29.4	グリーンピースは4月～6月が旬の野菜です。熟す前のえんどうを収穫して、種だけを取り出して食べます。
8	すい	はちみつレモントースト		ぶたにくとにんにくのスパゲッティ やさしいサラダ	しよくパン あぶら グラニューとう バター はちみつ スパゲッティ	ぎゆうにゆう ぶたにく	レモン たまねぎ きゅうり にんじん しめじ キャベツ チンゲンサイ にんにく	644 21.7	はちみつレモントーストは、はちみつ・砂糖・レモン・バターを混ぜ合わせてパンに塗って焼きます。
9	もく	むぎごはん		キムチスープ ヤンニョムチキン ほうれんそうともやしのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	ぎゆうにゆう とうふ とりにく	たまねぎ にんじん キムチ ねぎ きくらげ もやし にんにく ほうれんそう	663 24.3	ヤンニョムチキンはカリッと揚げたから揚げと、甘いヤンニョムダレをからめた韓国料理です。
10	きん	むぎごはん		だいたずのごもくに ちくさやき じゃこことやさいのあえもの	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	ぎゆうにゆう あつあげ たまご とりにく いんげん だいたず ちりめん	れんこん ごぼう キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ たけのこ もやし	646 24.1	干草焼きの「干草」には「いろいろな」という意味があり、何種類もの具材が入ったたまご焼きです。
13	げつ	むぎごはん		かきたまじる ぶたにくのみそいため てづくりふりかけ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	ぎゆうにゆう とうふ たまご ぶたにく わかめ かつおぶし ひじき	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ゆかり ピーマン もやし キャベツ	667 33.2	牛乳には骨や歯に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。残さず飲みましょう。
14	か	むぎごはん		とうふじる さかなのキャロットやき ひじきのあえもの	こめ むぎ ごま マヨネーズ さとう	ぎゆうにゆう とうふ さけ あぶらあげ チーズ ひじき	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ ほうれんそう	634 27.4	魚のキャロット焼きにはすりおろした人参を使っています。人参はβ-カロテンが豊富な野菜です。
15	すい	てづくりハムロールパン		じゃがいものトマトに キャラメルだいたず アスパラのサラダ	パン じゃがいも バター あぶら	ロースハム チーズ ぎゆうにゆう とりにく だいたず ツナ	たまねぎ にんじん コーン えのきたけ トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	654 27.8	手作りハムロールパンは給食室でひとつひとつ作って焼き上げていきます♪
16	もく	むぎごはん		マーボーなす シュウマイ バンバンジーサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく しゅうまい ささみ	しいたけ なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きゅうり トマト キャベツ	634 24.8	なすの旬は5月から10月頃で、夏はみずみずしく、秋は種が少なく実がしまっているのが特徴です。
17	きん	ざっこくごはん		みそしる チキンなんぼん おかあえ・タルタルソース	こめ ざっこく じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう とうふ いらこ あぶらあげ とりにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	733 25.2	チキン南蛮は宮崎県の郷土料理で、延岡市が発祥と言われています。今や全国的に人気のメニューです。
20	げつ	むぎごはん		のっぺいじる とうふのくみそあんかけ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん あぶら	ぎゆうにゆう とうふ とりにく ちりめん わかめ あぶらあげ とうふ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ きゅうり	607 22.5	のっぺいじるは日本各地にある郷土料理で、地域によって呼び方が異なります。
21	か	ゆかりごはん		つみれじる さかなのバーベキューソース のりかつサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ねりごま ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう つみれ とうふ ホキ ツナ のり	ゆかり にんじん きゅうり チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ りんご キャベツ	632 27.5	よく噛んで食べると、体にとっていいことがたくさんあります。しっかりと噛んで食べましょう。
23	もく	ピリからスタミナどん		わかめスープ フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぶたにく わかめ ぎゆうにゆう	たまねぎ もやし みかん にんじん ピーマン パナナ えのきたけ ねぎ パイン おとう	679 24.6	暑くなってくると食欲が低下しますが、しっかりと食べて、暑さに負けないようにしましょう！
24	きん	むぎごはん		チキンビーンズカレー にぼびー かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ピーナツ ごま さとう	ぎゆうにゆう えだまめ とりにく チーズ こんぶ だいたず いらこ ツナ わかめ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	694 24.9	海藻にはおなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。
28	か	むぎごはん		だごじる とりのてりやき うのはなあえ	こめ むぎ こめこ こむぎこ さといも さとう マヨネーズ すりごま	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく みそ ツナ おから	だいこん ごぼう きくらげ にんじん ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	695 27.9	おからは高たんぱくでヘルシーな食材です。食物繊維も豊富に含まれていて、栄養豊富です。
29	すい	あげパン		タイピーエン メロン	コッペパン あぶら きなこ さとう くるざとう はるさめ	ぎゆうにゆう うずらたまご ぶたにく いか いんげん	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ メロン	605 24.0	ふるさとくまさんデーです。今月は熊本市の名物料理や特産品を使った献立です。
30	もく	むぎごはん		にくじゃが ししゃものこうみやき かみんこサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら オリーブオイル ごま マヨネーズ	ぎゆうにゆう あつあげ いか ぶたにく チキンハム ししゃも えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう きくらげ	665 24.5	かみんこサラダには、さきいかやごぼうなどよく噛んでほしい食材が入っています。
31	きん	こぎつねごはん		すましじる さといもコロッケ アスパラのごまあえ	こめ さとう じゃがいも あぶら さといもコロッケ ごま	あぶらあげ えだまめ とうふ ぎゆうにゆう かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ もやし アスパラガス	698 26.0	アスパラガスは春から秋にかけて収穫される野菜です。給食には玉名産を使用しています。

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。