

5月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					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	小学校	中学校	
1	火	ハッシュライス		ビーンズサラダ ごはんにかけてたべ ましょう	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ トマト	633	806	
2	水	コッパン		とりにくのバーベキューソース ミネストローネ いちご	パン でんぷん あぶら マカロニ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	しょうが ねぎ りんご たまねぎ にんじん キャベツ トマト いちご	610	764	
7	月	むぎごはん		ちくわのおちやころもあげ キャベツのゆかりあえ とりごぼうじる	こめ むぎ でんぷん ごま こんにやく さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり ごぼう だいこん ねぎ ちゃ	561	765	
8	火	グリーンピース ごはん		とりのごまみそに ちくさあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご みそ	グリーンピース にんじん インゲン しいたけ ごぼう キャベツ ほうれんそう	619	874	
9	水	ミルクパン		オムレツ トマトのあますあえ マカロニスープ	ミルクパン さとう マカロニ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	トマト たまねぎ きゅうり にんじん コーン パセリ	574	724	
10	木	むぎごはん		いわしのおかか ごぼうサラダ こさんだけのみそしる	こめ むぎ さとう マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし いわし	ごぼう コーン こさん にんじん ねぎ キャベツ たけのこ だいこん	620	—	中学校
11	金	むぎごはん		はつぼうさい だいがくいも もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さつまいも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご いか	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが ヤングコーン ねぎ もやし ほうれんそう	673	906	
14	月	むぎごはん		さかなのすぶたふう ワンタンスープ デザート	こめ むぎ でんぷん あぶら ワンタン さとう ごまあぶら こめ コーンフラワー みずあめ れんにゅう	ぎゅうにゅう たら ぶたにく なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ ビーマン しょうが にんにく にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ	694	—	中学校
15	火	さんしよく そぼろごはん		こんにやくサラダ たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく たまご わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが キャベツ きゅうり インゲン	611	—	中学校
16	水	コッパン		とりにくのマスタードやき スパゲティサラダ オニオンスープ	パン はちみつ スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	611	771	
17	木	ゆかりごはん		ちゃんぽん わふうサラダ	こめ むぎ あぶら スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか かまぼこ ちりめん わかめ	ゆかり にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ きくらげ レタス きゅうり	571	742	小6年
18	金	むぎごはん		てばもとのさつぱりに ごまドレッシングサラダ にらとはるさめのスープ	こめ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう てばもと ハム	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん コーン にら えのきたけ たまねぎ	559	771	小6年

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					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	小学校	中学校	
21	月	ココアパン		さかなのタルタルやき きゅうりのレモンあえ コンソメスープ	ココアパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	たまねぎ パセリ きゅうり ピーマン キャベツ にんじん レモン	583 25.7	746 31.8	
22	火	ごはん		おかか ししゃもフライ きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく でんぶん パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ とりにく ししゃも かつおぶし こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ きゅうり インゲン	601 25.0	738 29.4	
23	水	コッペン		スパゲティミートソース エッグサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ たまご ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり トマト	630 26.5	784 31.8	
24	木	むぎごはん	リクエストきゅうしょく	ぶたにくのしょうがやき みかんサラダ かきたまじる	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが キャベツ きゅうり みかん たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	595 26.3	755 31.3	
25	金	むぎごはん		とりにくだんご きりほしだいこんのちゅうかあえ たけのこのすましじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま みずあめ パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ほしだいこん きゅうり にんじん もやし たまねぎ りんご もやし えのきだけ たけのこ ねぎ	547 20.4	723 25.9	
28	月	むぎごはん		メンチカツ れんこんときゅうりのごまダレ みそしる	こめ むぎ あぶら ごま さとう こめこ じゃがいも パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	れんこん きゅうり にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう えだまめ	622 18.9	811 23.5	
29	火	たかなごはん		じゃがいものそぼろに たこときゅうりのすのもの	こめ むぎ ごま あぶら しらたき じゃがいも さとう くろざとう でんぶん	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく あつあげ わかめ かつおぶし	たかな たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり グリーンピース	580 23.2	730 27.7	
30	水	あげパン		ポークビーンズ グリーンサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン だいず レットキドニー いんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス トマト	653 25.5	822 31.2	
31	木	ドライカレー		うずらたまごのスープ くだもの	こめ むぎ はるさめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ うずらたまご ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン にんにく ほんかん	629 21.4	797 25.3	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

18日 ふるさとくまさんデー

今年度も19日前後に「ふるさとくまさんデー」をします。熊本県の産物などを紹介する日になっています。今月は、「ニラ」の紹介です。

「ニラ」の旬は3月から5月になります。熊本県では、上益城地域でよくとれ、特に甲佐町では、熊本県の4分の1くらい収穫されています。「ニラ」は、生命力が強く、葉を収穫するも、切り口から新しい芽がすぐに生えてきます。

旬の食べ物の紹介

今月は、「グリーンピース」「お茶」「新たまねぎ」「新じゃが」を使った献立にしています。旬の味を楽しんでください。

5月2日には、JAくまより「いちご」をいただきます。とりたてのいちごなので味わって食べてほしいと思います。



イラスト 食育フォーラム