



R5.

5月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	月	コッペパン りんごジャム		チキンフリッター トマトとアスパラガスのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン	コッペパン 油 さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも りんごジャム	にんじん トマト アスパラガス きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく パセリ	674 27.5
2	火			かんげい 遠足の日 (レッツ チャレンジ! おにぎりの日)				
8	月	コッペパン		すごもりたまご イタリアンサラダ ナポリタン	牛乳 ハム たまご チーズ ポークウインナー だいず	コッペパン さとう オリーブ油 スパゲティめん イタリアンドレッシング	ほうれん草 きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン ビーマン たまねぎ しいたけ にんにく 赤パプリカ	684 30.2
ふるさとくまさんデー								
9	火	むぎごはん		しろみ魚のマリネ風 キャベツとかまぼこのうめあえ ぶたじゃが	牛乳 ホキ かまぼこ ぶた肉 あつあげ てんぷら	米 麦 油 さとう でんぶん じゃがいも 青じそドレッシング	たまねぎ キャベツ ビーマン きゅうり にんじん うめ こんにやく いんげん 黄パプリカ	650 26.5
10	水	こめこ入りにんじんパン		おからしゅうまい 切り干し大根のすのもの ひらめんスープ	牛乳 おから ぶたミンチ いか たまご とりささみ ぶた肉	こめこ入りにんじんパン ごま油 しゅうまいの皮 さとう ごま ひらめん でんぶん	切り干しだいこん きゅうり ねぎ えだまめ にんじん たまねぎ もやし しいたけ	612 23.8
11	木	ピースごはん		しろみ魚のプロバンス風 ツナサラダ とうふとわかめのみそ汁	牛乳 ホキ ツナ とうふ わかめ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 でんぶん ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース たまねぎ きゅうり しいたけ パセリ キャベツ にんじん	631 25.2
12	金	むぎごはん		なすとトマトのみそグラタン ほうれん草のごまあえ しらたまだんご汁	牛乳 ぶたミンチ だいず チーズ ちくわ とり肉 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう オリーブ油 ごま しらたまだんご	なす トマト たまねぎ ビーマン にんにく パセリ ほうれん草 しいたけ もやし にんじん ねぎ ごぼう	638 24.4
ふるさとくまさんデー								
15	月	ピザトースト		あまなつゼリー 野菜サラダ ポタージュスープ	牛乳 ハム わかめ チーズ とりささみ とり肉 スキムミルク	しょくパン 油 じゃがいも ゼリーのもと サラ玉ちゃんドレッシング	たまねぎ ビーマン あまなつ ホールコーン キャベツ しめじ きゅうり にんじん パセリ	630 25.0
16	火	むぎごはん		こうやどうふ入りミートローフ ごぼうサラダ きやえんどうとおふのすまし汁	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ こうやどうふ ツナ とうふ (かつお節・出し昆布)	米 麦 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ふ	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん きぬさや しいたけ	675 27.8
17	水	食パン いちごジャム		きびなごのチーズあげ ごますあえ タイビーエン	牛乳 きびなご たまご チーズ ちくわ かまぼこ ぶた肉	しょくパン こむぎこ 油 さとう ごま はるさめ いちごジャム	もやし キャベツ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ しいたけ	615 27.3
18	木	大豆のドライカレー		トマトサラダ ウインナースープ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ だいず ポークウインナー	米 麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ ビーマン しめじ きゅうり しょうが トマト にんにく パセリ えだまめ ホールコーン にんじん キャベツ	678 26.8
食育の日								
19	金	むぎごはん 味つけのり		あつやきたまご きゅうりとじゃこのすのもの じゃがいものみそ汁	牛乳 たまご わかめ ちりめん 油あげ こんぶ 麦みそ 味つけのり (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも	ねぎ たまねぎ きゅうり にんじん しいたけ	629 25.7
22	月			ふりかえきゅうぎょう日				
23	火	むぎごはん		焼き魚 きゅうりのすのもの ちくぜんに	牛乳 ホッケ とり肉 てんぷら こうやどうふ	米 麦 油 さとう ごま さいも	キャベツ きゅうり れんこん にんじん ごぼう こんにやく いんげん	653 31.7
24	水	カットコッペパン		ウインナー ひじきサラダ おしむぎ入りミネストローネ	牛乳 チーズ とりささみ ポークウインナー ベーコン ひじき	コッペパン さとう ごま ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 おしむぎ	たまねぎ きゅうり ホールコーン キャベツ にんじん トマト パセリ	666 26.0
25	木	むぎごはん		ししゃもフライ マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 ハム ししゃも たまご とり肉 あつあげ	米 麦 油 さいも でんぶん マカロニ ぼんこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじんこんにやく ごぼう ねぎ しいたけ だいこん	660 23.2
26	金	カレーライス		いわしとお肉のハンバーグ フルーツ白玉	牛乳 だいず とり肉 スキムミルク いわし ぶた肉 ひじき	米 麦 油 さとう じゃがいも しらたまだんご カクテルゼリー	おうとう缶 みかん缶 バナナ たまねぎ りんご にんじん にんにく	704 23.1
29	月	あげパン		てりやきチキン コールスロー 汁ピーフン	牛乳 きなことり肉	コッペパン さとう 油 ピーフン でんぶん コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり きくらげ ホールコーン はくさい にんじん ねぎ しょうが	625 29.1
30	火	むぎごはん		いわしうめに もやしのナムル だいずのいそに	牛乳 いわし とりささみ だいず とり肉 油あげ てんぷら ひじき	米 麦 ごま油 さとう ごま じゃがいも でんぶん	もやし きゅうり にんじん いんげんこんにやく うめ	640 28.9
31	水	こめこ入りかぼちゃパン		手作りメンチカツ かいそうサラダ ちゅうかスープ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご わかめ ぶた肉 かまぼこ くきわかめ 糸かんでん	こめこ入りかぼちゃパン 油 こむぎこ ぼんこ ごま油 青じそドレッシング マロニー	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ きくらげ ちんげんさい	652 26.6

ふるさとくまさんデー



[じゃがいも]



天草では、メークインの生産が多く4月から6月にかけて出荷されます。メークインは、煮崩れにくく、子ども達が大好きなカレーやシチューに適しています。天草市天草町大江では、じゃがいも掘りのイベント、「ジャガジャガ祭」が有名です。

[あまなつ]



あまなつは、ビタミンCをたっぷりふくんだ甘酸っぱくてさわやかなみかんです。3月から5月が夏みかんの旬で、時間とともに酸味がへって甘く変化します。そのまま食べてもおいしいですが、ジュースやいろいろな料理やお菓子の材料としてもおいし

