



# R7. 5月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

ひ	よ	しゅしよく	ぎゅり にゅり	おかず	ざいりよう			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	からだのちようしよをとのえる		
1	木	こめこいり にんじんパン		てづくりメンチカツ かいそうサラダ ちゅうか風かきたま汁	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご かまぼこ わかめ きわかめ 赤かえでのり	こめこいりにんじんパン ごま ばんこ 油 こむぎこ さとう ごま油 米かんてん 青じそドレッシング	たまねぎ キャベツ にら きゅうりにんじん きくらげ	646 28.3	
2	金	むぎごはん		ししゃもフライ きゅうりのすもの ちくぜん煮	牛乳 てんぷら とり肉 ししゃも こうやどうふ	米 麦 油 さとう ごま さといも ばんこ でんぶん こむぎこ	キャベツ きゅうり れんこん にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	669 29.5	
5	月	こどもの日							
6	火	ふりかえきゅう日							
7	水	むぎごはん		ひじきロロク きりぼだいこんのすもの 新たまねぎのみそ汁	牛乳 とりミンチ ぶたミンチ たまご とりささみ あつあげ ひじき わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 じゃがいも ばんこ ごま さとう こむぎこ ごま油	たまねぎ にんじん きりぼだいこん きゅうり しいたけ ねぎ	653 22.6	
8	木	コッペパン		チキンフリッター トマトとアスパラガスのサラダ ポークビーンズ	牛乳 チーズ とり肉 だいず 天草ぶた肉	コッペパン 油 さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん トマト アスパラガス えだまめ きゅうり たまねぎ パセリ	633 31.4	
9	金	むぎごはん		ぶりのてりやき かりかりきゅうり ぶた汁	牛乳 ぶた肉 プリ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう さといも	つばづききゅうり キャベツ ねぎ こんにゃく だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが	656 28.5	
12	月	ピースごはん		こうやどうふいりミートローフ ごぼうサラダ ヤサエドウとおふのみまし汁	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 油 ごま しろたまふ マヨネーズ さとう	グリーンピース たまねぎ ごぼう きゅうりにんじん しいたけ きぬさや	685 29.1	
13	火	ミルクパン		ごぼうのメンチカツ だいずのサラダ コーンとたまごのスープ	牛乳 だいず ハム ベーコン たまご とり肉 あおさ	ミルクパン 油 でんぶん ばんこ さとう こめこ マヨネーズ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン パセリ	672 27.3	
14	水	むぎごはん		アジのセサミフライ いんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 油あげ アジ たまご わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま こむぎこ じゃがいも	もやし いんげん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	668 27.2	
15	木	しよくパン くろまめきなこク リーム		ごまネーズサラダ あつやきたまご ひらめんスープ	牛乳 ちくわ たまご ぶた肉 ひじき	しよくパン ごま さとう 油 クイックティオ ごま油 マヨネーズ くろまめきなこクリーム	きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ もやし にんじん しいたけ	660 26.5	
16	金	カレーライス		いろどりやさいとキャベツのメンチカツ にんじんサラダ	牛乳 だいず ツナ とり肉 スキムミルク ぶた肉	米 麦 油 さとう じゃがいも ばんこ でんぶん こめこ	にんじん キャベツ たまねぎ ホールコーン りんご えだまめ しょうが にんにく	690 23.4	
19	月	ツナひじきごはん		いわしフライ サラたまサラダ タイビーエン	牛乳 ツナ 油あげ いわし ハム ぶた肉 かまぼこ ひじき うすらのたまご かつお節	米 麦 油 さとう ばんこ はるさめ こむぎこ わふうドレッシング	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい たけのこ きくらげ きぬさや	679 29.2	
20	火	あげパン ジュージー		すごもりたまご イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 きなこ チーズ ハム たまご とり肉	コッペパン 油 さとう イタリアンドレッシング じゃがいも マカロニ	ほうれん草 きゅうり キャベツ ホールコーン ピーマン にんじん たまねぎ ジュシー パセリ 赤パプリカ	669 28.8	
21	水	むぎごはん		さばごまみそ煮 こんにゃくおかかあえ ごもく汁	牛乳 さば とり肉 あつあげ かつお節 てんぷら みそ (にぼし)	米 麦 ごま ごま油 さとう じゃがいも 油 こめこ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん こんにゃく	673 25.4	
22	木	まるパンカット		チキンのトマトソースやき やさいサラダ ナポリタン	牛乳 チーズ とり肉 とりささみ ポークウィンナー だいず わかめ	丸パン さとう オリーブ油 ホールコーン スパゲッティ わふうドレッシング	トマト ホールコーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ ピーマン にんにく	666 34.3	
23	金	むぎごはん		あげぎょうざ② キャベツのちゅうかあえ マーボー豆腐	牛乳 とうふ ぶたミンチ ぶた肉 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 ごま さとう ごま油 でんぶん こむぎこ	キャベツ きゅうり ねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ホールコーン にんじん たけのこ	646 23.6	
26	月	ふりかえきゅう日							
27	火	きゅうしよくなし							
28	水	むぎごはん		しろみ魚のマリネ風 アスパラサラダ 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ホキ とりささみ とりミンチ てんぷら あつあげ	米 麦 でんぶん 油 じゃがいも さといも さとう ごましようゆドレッシング	たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうりにんじん いんげん アスパラガス こんにゃく 黄パプリカ	644 27.3	
29	木	ピザトースト		あまなつゼリー ポテトサラダ ポタージュスープ	牛乳 ハム チーズ とり肉 ヨーグルト スキムミルク	しよくパン じゃがいも ゼリーのもと 油 マヨネーズ	たまねぎ ピーマン あまなつ きゅうりにんじん しめじ パセリ	665 26.8	
30	金	むぎごはん		だいずのドライカレー トマトサラダ ウインナースープ	牛乳 牛ミンチ だいず ぶたミンチ ポークウィンナー	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん こむぎこ じゃがいも	たまねぎ ピーマン しめじ パセリ トマト きゅうり えだまめ しょうが ホールコーン にんじん キャベツ にんにく	644 23.9	

## 天草宝島デー

◆天草豚肉  
◆いんげん  
◆じゃがいも

今月はコレ!

食育クイズのこたえ  
B) アボカド

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。5月は、熊本市の味です。

◆タイビーエン・・・熊本市や周辺地域では小学校の給食メニューとしてもおなじみである。熊本の飲食店でぜひ食べたい郷土料理として観光客への宣伝広報活動も盛んである。具たくさんであっさりした味わいのヘルシーな麺料理としてランチや夕食などで親しまれている。ラーメン店でも提供する店もあり、家庭でもよく食べられている。

食育クイズ

Q 見た目が、まるで高級の肌のようにゴツゴツしています。中には目くろくろくミミーな黄緑色の部分があり、スムージーやサラダによく使われます。

ヒント:「体によいはたらきをする油」をたくさん含んでいることでも有名です。

A) バナナ  
B) アボカド  
C) バイナップル