



R7. 5月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1 木	米粉入り にんじんパン		手作りメンチカツ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ	米粉入りにんじんパン ごま	たまねぎ キャベツ にら	823
			海藻サラダ	たまご かまぼこ	パン粉 油 小麦粉 さとう	きゅうり にんじん きくらげ	35.3
2 金	麦ごはん		中華風かきたま汁	わかめ くわわかめ 赤かえでり	ごま油 糸かんでん 青じそドレッシング		
			ししやもフライ②	牛乳 てんぷら とり肉	米 麦 油 さとう ごま	キャベツ きゅうり れんこん	860
			きゅうりの酢の物	ししやも 高野豆腐	さといも パン粉 でんぶん	にんじん ごぼう いんげん	38.6
			筑前煮	小麦粉	小麥粉	こんにやく	
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	麦ごはん		ひじきコロッケ	牛乳 とりミンチ ぶたミンチ	米 麦 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 切干大根	833
			切干大根の酢の物	たまご とりささみ 厚揚げ ひじき	パン粉 ごま さとう 小麦粉	きゅうり しいたけ ねぎ	27.6
			新たまねぎのみそ汁	わかめ 麦みそ (にぼし)	ごま油		
天草宝島デー							
8 木	コッペパン		チキンプリッター	牛乳 チーズ とり肉 大豆	コッペパン 油 さとう 小麦粉	にんじん トマト アスパラガス	857
			トマトとアスパラガスのサラダ	天草ぶた肉	じゃがいも	えだまめ きゅうり たまねぎ	40.6
			ポークピーズ			パセリ	
9 金	麦ごはん		ぶりの照り焼き	牛乳 ぶた肉 プリ 厚揚げ	米 麦 油 さとう さといも	つぼづけ きゅうり キャベツ ねぎ	827
			カリカリきゅうり	麦みそ (にぼし)		こんにやく だいこん にんじん	36.9
			豚汁			ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが	
12 月	ピースごはん		高野豆腐入りミートローフ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ	米 麦 油 ごま 白玉ふ	グリーンピース たまねぎ ごぼう	851
			ごぼうサラダ	高野豆腐 ツナ とうふ	マヨネーズ さとう	きゅうり にんじん しいたけ	36.4
			ヤサエドゥとお餅のすまし汁	(かつお節・出し昆布)		きぬさや	
13 日	ミルクパン		ごぼうのメンチカツ	牛乳 大豆 ハム ベーコン	ミルクパン 油 でんぶん	きゅうり キャベツ たまねぎ	843
			大豆のサラダ	たまご とり肉 あおさ	パン粉 さとう 米粉	にんじん ごぼう にんにく しょうが	33.4
			コーンと卵のスープ		マヨネーズ	ホールコーンクリームコーンパセリ	
天草宝島デー							
14 水	麦ごはん		アジのセサミフライ	牛乳 油あげ アジ たまご	米 麦 油 さとう ごま	もやし いんげん にんじん	825
			いんげんのごま和え	わかめ	小麦粉 じゃがいも	たまねぎ しいたけ ねぎ	32.6
			じゃがいものみそ汁	麦みそ (にぼし)			
15 木	食パン 黒豆きなこクリーム		ごまネーズサラダ	牛乳 ちくわ たまご ぶた肉	食パン ごま さとう 油	きゅうり キャベツ ねぎ	820
			厚焼きたまご	ひじき	クイツイオ ごま油 マヨネーズ	たまねぎ もやし にんじん	33.2
			平めんスープ		黒豆きなこクリーム	しいたけ	
16 金	カレーライス		彩り野菜とキャベツのミンチカツ	牛乳 大豆 ツナ とり肉	米 麦 油 さとう じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ	823
			にんじんサラダ	スキムミルク ぶた肉	パン粉 でんぶん 米粉	ホールコーン りんご えだまめ	27.6
						しょうが にんにく	
ふるさとくまさんデー							
19 日	ツナひじきごはん		いわしフライ	牛乳 ツナ 油あげ いわし	米 麦 油 さとう パン粉	にんじん しいたけ たまねぎ	814
			サラ玉サラダ	ハム ぶた肉 かまぼこ ひじき	はるさめ 小麦粉	ねぎ キャベツ きゅうり はくさい	34.9
			タイビーエン	うずらのたまご かつお節	和風ドレッシング	たけのこ きくらげ きぬさや	
20 火	あげパン ジュシー		菓ごもりたまご	牛乳 きなこ チーズ ハム	コッペパン 油 さとう	ほうれん草 きゅうり キャベツ	853
			イタリアンサラダ	たまご とり肉	イタリアンドレッシング	ホールコーン ピーマン にんじん	34.9
			コンソメスープ		じゃがいも マカロニ	たまねぎ ジュシー パセリ 赤パプリカ	
21 水	麦ごはん		さばごまみそ煮	牛乳 さば とり肉 厚揚げ	米 麦 ごま ごま油	にんじん ごぼう しいたけ	825
			こんにやくおかか和え	かつお節 てんぷら	さとう じゃがいも 油	ねぎ いんげん こんにやく	29.4
			五目汁	みそ (にぼし)	米粉		
22 木	丸パンカット		チキンのトマトソース焼き	牛乳 チーズ とり肉	丸パン さとう オリーブ油	トマト ホールコーン にんじん	850
			野菜サラダ	とりささみ ポークウインナー	ホールコーン スパゲッティ	キャベツ きゅうり たまねぎ	42.7
			ナポリタン	大豆 わかめ	和風ドレッシング	しいたけ ピーマン にんにく	
23 金	麦ごはん		揚げぎょうざ②	牛乳 とうふ ぶたミンチ	米 麦 油 ごま さとう	キャベツ きゅうり ねぎ にら	862
			キャベツの中華和え	ぶた肉	ごま油 でんぶん 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	29.8
			麻婆豆腐	麦みそ 赤みそ		ホールコーン にんじん たけのこ	
26 月	振替休業日						
27 火	給食なし						
天草宝島デー							
28 水	麦ごはん		白身魚のマリネ風	牛乳 ホキ とりささみ	米 麦 でんぶん 油	たまねぎ キャベツ ピーマン	821
			アスパラサラダ	とりミンチ てんぷら	じゃがいも さといも さとう	きゅうり にんじん いんげん	33.6
			新じゃがのそぼろ煮	厚揚げ	ごま油 ドレッシング	アスパラガス こんにやく 貴パプリカ	
29 木	ピザトースト		あまなつゼリー	牛乳 ハム チーズ とり肉	食パン じゃがいも	たまねぎ ピーマン あまなつ	841
			ポテトサラダ	ヨーグルト スキムミルク	ゼリーのもと 油	きゅうり にんじん しめじ	33.3
			ポタージュスープ		マヨネーズ	パセリ	
30 金	麦ごはん		大豆のドライカレー	牛乳 牛ミンチ 大豆	米 麦 油 さとう	たまねぎ ピーマン しめじ パセリ	820
			トマトサラダ	ぶたミンチ ポークウインナー	じゃがいも	トマト きゅうり えだまめ しょうが	29.4
			ウインナースープ			ホールコーン にんじん キャベツ にんにく	

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。具だ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、まるで恐竜の肌のようにゴツゴツしています。中には甘くてクレー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