5月　こんだてひょう

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		給食室より	小学校（中）	
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー（ｋcal）	たんぱく質（ｇ）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1	水	ごはん					こめ		五目煮の「五目」とは、いろいろな食材や彩りを考えて取り合わせたもの、という意味です。	523	21.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		じゃがいものごもくに	だいず・ぶたにく・さかなすりみあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・ごぼう・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら			
		もやしのごまずあえ				もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま			
		ちりめんナッツ		しらすぼし			さとう	アーモンド			
2	木	コッペパン					パン		ししゃもは丸ごと食べることができるので、骨や歯の成長に欠かせないカルシウムを摂ることができます。	565	23.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ししゃもフライ		ししゃも			パンこ	あぶら			
		こめこのクリームスープ	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも・こめこ	あぶら			
		まっちゃビーンズ	だいず				さとう・でんぷん				
7	火	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		うどんは黄色の仲間の食べ物で、熱や力のもとになります。	542	19.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		にくうどん	ぶたにく・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん	あぶら			
		ツナあえ	ツナ		にんじん	もやし・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ			
		ふりかけ									
8	水	ピースそぼろどん	とりにく・だいず		にんじん	グリンピース・ごぼう・しょうが	こめ・さとう	あぶら	5月はえんどう豆のおいしい季節です。今日はグリンピースをそぼろ丼にしました。	508	22.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		たまねぎのあえもの				たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま			
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら			
9	木	まるパン					パン		レバーには血液をつくる鉄と、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAが多く含まれています。	540	27.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		レバーとさかなのあげがらめ	ホキ・とりレバー		ピーマン	たまねぎ	こむぎこ・でんぷん・でんぷん・さとう	あぶら			
		せんぎりやさいのスープ	ぶたにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら			
		ヨーグルト		ヨーグルト							
10	金	むぎごはん					こめ・むぎ		マーボー豆腐は中国の四川省で約１５０年前に生まれた料理です。	528	22.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たけのこ・しいたけ・たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら			
		きゅうりのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり	はるさめ・さとう	ごまあぶら			
13	月	きなこあげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら	届いたパンを高温で揚げ、きなこと砂糖、少量の塩を混ぜてまぶします。給食室の手作りです。	559	23.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ					
		にんじんとたまねぎのナッツサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ・きゅうり	さとう	カシューナッツ・あぶら			
14	火	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		魚には骨があります。気を付けて、よく噛んで食べましょう。	576	24.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう				
		わかめのすのもの		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう				
		かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん				
15	水	チキンカレー	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・じゃがいも	あぶら	熊本はトマトの生産量が日本一です。熊本でとれたトマトが全国各地で食べられています。	518	19.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		トマトサラダ			トマト	きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら			
16	木	チリコンカン	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	熊本県のすいかの生産量は日本一です。中でも熊本市植木町は全国でも有数のすいかの産地です。	553	24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		やさいのスープに	フランクフルト		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも				
		すいかいりフルーツミックス				おうとう・パイン・みかん・すいか	カクテルゼリー				
17	金	むぎごはん					こめ・むぎ		ピーマンは熊本市東部地区で作られています。生で食べても苦みが少ない「エースピーマン」を使っています。	528	18.8
		ぎゅうにゅ ひごまるデー：ピーマン		ぎゅうにゅう							
		しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・にんにく・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら			
		ピーマンのきんぴら	ちくわ		ピーマン・にんじん	ごぼう		ごま・ごまあぶら			
		いっしょくのりつくだに		のりつくだに							
20	月	しょくパン					パン		初夏が旬で、少し短めの新ごぼうを使用しています。県内では菊池地域でたくさん栽培されています。	595	24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ソースやきそば	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ	スパゲッティ	あぶら			
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
		マーシャルビンズ						マーシャルビンズ			
21	火	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		「アジ」といえば、「マアジ」のことです。味が良いからこの名前が付いたと言われています。	546	22.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あじフライ	あじ				ぱんこ	あぶら			
		キャベツとチキンのあえもの	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら			
		たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ					
22	水	ビビンバ	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	韓国料理のビビンバは「ビビム（混ぜる）」と「パプ（ごはん）」が名前の由来と言われています。	472	19.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		わかめスープ	とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら			
23	木	ミルクパン					パン		厚揚げには、鉄とカルシウムが豊富に含まれています。どちらも成長期の皆さんにとって大切な栄養素です。	544	23.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あつあげのカレーミート	ぶたにく・あつあげ・だいず		ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく	さとう	あぶら			
		ワンタンスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ	ワンタンめん				
		ミニみかんぜりー					みかんゼリー				
24	金	かんぴょういりまぜごはん	とりにく・あぶらあげ		にんじん	ごぼう・いんげん・かんぴょう・しいたけ	こめ・むぎ・さとう	あぶら	タイピーエンは熊本の郷土料理の一つです。たくさんの食材が入った具だくさんの中華風スープです。	622	26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		れんこんのはさみあげ	とりにく			れんこん・たまねぎ・しいたけ	パンこ　でんぷん	あぶら			
		タイピーエ 味めぐり：熊本城	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・きくらげ	はるさめ	あぶら			
27	月	セルフバーガー	ハンバーグ				パン・さとう・でんぷん		パンに具材を自分ではさむセルフバーガーです。手をきれいに洗って作りましょう。	593	27.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		コーンサラダ				コーン・キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら			
		トマトとたまごのスープ	たまご・ベーコン		にんじん・ねぎ・トマト	たまねぎ	じゃがいも・でんぷん				
28	火	ぷちまるむぎごはん					こめ・むぎ		豚肉と野菜のソース炒めには、切干大根が入っています。切干大根は生の大根の約２０倍のカルシウムが入っています。	535	22.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたにくとやさいのソースいため	ぶたにく		ピーマン	キャベツ・もやし・きりぼしだいこん	さとう	あぶら			
		とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも				
		ミニトマト			ミニトマト						
29	水	ごはん					こめ		４月から５月にかけて使っている玉ねぎは、芦北・水俣地域でとれるサラダ玉ねぎの『サラたまちゃん』です。	494	21.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さかなのたまねぎソース	ホキ			たまねぎ・にんにく	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら			
		ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	キャベツ・きゅうり					
		しらたまじる	かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	しらたまもち				
30	木	コッペパン					パン		甘酸っぱくてさっぱりとした甘夏みかんは、熊本でたくさん作られている果物の一つです。	548	19.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		アスパラいりクリームペンネ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	マカロニ				
		あまなつサラダ				あまなつみかん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら			
		りんごジャム					りんごジャム				
31	金	むぎごはん					こめ・むぎ		沢煮椀の「沢」とは、「たくさんの」という意味です。たくさんの具材を使用した汁物です。	512	22.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		いわしのうめに	いわし			うめぼし					
		ナッツあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら			
		さわにわん	ぶたにく・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・こまつな・ねぎ	たまねぎ・ごぼう・えのきたけ・しょうが		あぶら			

※　都合により、献立が変更する場合があります。