



# R8. 5月 学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	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	金	むぎごはん		ぎゅうどんの具 わかめスープ ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 かまぼこ とうふ ツナ わかめ	米 麦 さとう ごま ごま油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのき ごぼう きゅうり しらたき	692 25.2
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	むぎごはん		しおサバ あいしょう汁 おかかあえ	牛乳 さば ぶた肉 油あげ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しらたき キャベツ	693 30.8
8	金	れいほく恵の日 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 ツナ とうふ 油あげ ホキ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 油 さとう マヨネーズ	グリーンピース たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん きゅうり パセリ	624 25.2
11	月	むぎごはん		ひじきシューマイ② マーボードウフ パンサンデー	牛乳 とうふ 大豆 とり肉 牛ミンチ ぶたミンチ たまご ハム ひじき 赤みそ 麦みそ	米 麦 さとう ごま ごま油 はるさめ でんぶん こむぎこ	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし キャベツ	703 27.9
12	火	れいほく恵の日 むぎごはん		こうやどうふいりミートローフ きりぼしだいのんのサラダ サヤエンドウとおふのすまし汁	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご こうやどうふ とうふ (かつお節・だし昆布)	米 麦 さとう ふ ごま マヨネーズ	たまねぎ きりぼしだいのん にんじん さやえんどう しいたけ きゅうり	666 25.5
13	水	ミルクパン		あまなつゼリー やさしいサラダ ポタージュスープ	牛乳 とりささみ とり肉 チーズ わかめ スキムミルク	ミルクパン ゼリーのもと じゃがいも 油 サラ玉ちゃんドレッシング	あまなつ ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	627 23.7
14	木	むぎごはん		手作りあつやきたまご はるさめ汁 五目きんぴら	牛乳 たまご かまぼこ とり肉 てんぷら	米 麦 さとう ごま ごま油 はるさめ	ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん えだまめ しいたけ しらたき	641 25.3
15	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 大豆 とり肉 いわし ぶた肉 ひじき スキムミルク	米 麦 油 さとう 白玉だんご じゃがいも ばんこ でんぶん	おうとう みかん バナナ りんご たまねぎ にんじん キャベツ カクテルゼリー しょうが にんにく	712 22.9
18	月	★保小中共通メニュー★ むぎごはん		かみかみごぼうハンバーグ じゃがいもと新たなまねぎのみそ汁 ★アスパラとポテトのサラダ	牛乳 わかめ とり肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 オリーブ油 じゃがいも ばんこ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ ねぎ きゅうり アスパラガス ホールコーン ごぼう	626 23.6
19	火	ふるさとくまさんデー ツナひじきごはん		ちぐさやき サラ玉サラダ さつまいも	牛乳 ツナ 油あげ ハム とり肉 ぶた肉 あつあげ たまご チーズ ひじき かつお節 麦みそ (にぼし)	米 油 サラたまちゃんドレッシング さつまいも さとう	しいたけ にんじん サラダたまねぎ きぬさや こんにゃく しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	667 26.1
20	水	ココアパン		ほうれん草オムレツ ミネストローネ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン たまご	ココアパン じゃがいも 油 マカロニ さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ パセリ きゅうり トマト ホールコーン	611 21.5
21	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 とり肉 あつあげ ししゃも	米 麦 油 さとう でんぶん マカロニ さといも こむぎこ ばんこ マヨネーズ	きゅうり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん こんにゃく	682 24.5
22	金	むぎごはん		ホイコーロー たまねぎととうふのみそ汁 なっとう	牛乳 油あげ ぶた肉 とうふ なっとう 赤みそ 米みそ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ねぎ	677 28.7
25	月	れいほく恵の日 むぎごはん		いわしのかばやき すまし汁 ちりめんすのもの	牛乳 とうふ かまぼこ ちりめん いわし わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	587 28.2
26	火	むぎごはん		はっぼうさい れんこんサラダ ばんかん	牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずらのたまご ツナ	米 麦 さとう ごま油 でんぶん ごまドレッシング	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ れんこん きゅうり ばんかん	654 22.3
27	水	コッペパン いちごジャム		ポテトグラタン コンソメスープ シーザーサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	コッペパン 油 はるさめ バター こむぎこ ばんこ じゃがいも いちごジャム シーザードレッシング	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	630 21.3
28	木	むぎごはん		さけのしおやき ごもく汁 くきわかめのきんぴら	牛乳 さけ とり肉 あつあげ てんぷら くきわかめ (かつお節・だし昆布)	米 麦 さとう ごま ごま油 さといも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく しらたき	651 30.5
29	金	むぎごはん		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 大豆 ウインナー	米 麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく 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 パセリ	654 23.5

## れいほく恵の日

今月はコレ!

- ◆サラダ玉ねぎ
- ◆グリーンピース
- ◆きゅうり
- ◆さやえんどう

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、  
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を  
食材費に活用しています。

## 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、芦北地方の味を紹介します。

◆サラ玉サラダ・・・芦北地域の気候と風土を活かして、サラダ玉ねぎの生産が盛んです。あしきたブランドの「サラたまちゃん」は、除草剤を使用しない栽培方法で、特別農産物として出荷されています。みずみずしく辛みが少ないので、水にさらさず、そのまま生でサラダとしておいしく食べられるたまねぎです。

給食が始まって1か月がたとうとしています。

学校生活は慣れましたか。たくさん食べて元気にすごして下さい。

給食が学校生活の楽しみの一つとなるように私たちも頑張ります。よろしくお願ひします。



調理員より