



令和6年5月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293) 2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりゆう				えいりゆう		ひとくちメモ
					あか ちやくいや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちよしをとと のえる	ちようみりよう だし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	むぎごはん		いわしかんろに スーミータン	ぎゆうにゆう とりにく たまご いわしかんろに	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ しいたけ にんにく パセリ	チキンがらスープ しょうゆ しお こしょう	509 609 748	20.6 23.4 28.3	給食には妻が入った妻ごはんが登場します。妻には食物繊維や、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。かみごたえもあるので、よくかんで食べましょう。
2	木	ぎょうじしよく(端午の節句) ごはん		さかなのチリソースあえ しんたまとキャベツのみそしる ミニたいやき	ぎゆうにゆう あぶらあげ とうふ みそ たらこなつき	こめ あぶら さとう でんぶん ミニたいやき	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ れんこん にんにく しょうが	だしりこ トウバンジャン ケチャップ しょうゆ さけ	630 740 877	20.0 22.9 26.8	5月5日はこどもの日です。この日は「端午の節句」といって、こどもが元気に成長することを願い、「かぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、柏餅やちまきを食べたりしてお祝いします。
7	火	ミルクパン		タイピーエン フルーツあんじん	ぎゆうにゆう ぶたにく いか うずらたまご	ミルクパン はるさめ ごまあぶら 3しよぜりー	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もも みかん しょうが パイン	チキンがらスープ ちゆうかスープ さけ しょうゆ しお こしょう	453 595 764	19.0 23.4 29.3	タイピーエンは熊本県の郷土料理で、給食でもおなじみのメニューです。春雨や野菜、豚肉、いか、かまぼこなど、いろいろな食材を一緒に食べることが出来ます。
8	水	むぎごはん		ちくさやき キムチいりぶたじる おまつちやふりかけ	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ ちくさやき	こめ むぎ こんにやく おまつちやふりかけ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさいキムチ	476 576 716	19.6 22.5 27.8	今日はお茶を使ったふりかけがあります。4月～5月に新茶を収穫します。お茶にはビタミンCの他、カテキンという渋み成分や、リラックス効果があるといわれるテアニンが含まれています。	
9	木	ごはん		じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ だいずミート ちぎりあげ ちりめん	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	519 627 761	19.5 22.8 27.4	切干し大根は、大根を千切りにして天日干しをして乾燥させたものです。干した野菜には、うま味と一緒に栄養素もぎゅっと詰まっています。
10	金	からいもデー(大津町のからいもを使用) こめこいり かぼちゃパン		ひよこまめのサラダ にくだんごのスープ だいがくいも	ぎゆうにゆう ミートボール	こめこいりかぼちゃパン ごま さとう さつまいも あぶら くろざとう	たまねぎ もやし ねぎ にんじん きくらげ	チキンがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう みりん	470 618 791	16.4 20.1 25.1	今月のからいもデーは、大津産の「紅はるか」という品種のさつまいもを使い、大学芋を作ります。給食でも人気のメニューです。
13	月	ポーク カレーライス (ぶちまるごはん)		ひよこまめのサラダ	ぶたにく チーズパウダー ツナ ぎゆうにゆう ひよこまめ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく コーン きゅうり	カレールーワイン ウスターソース ケチャップ す	606 757 914	19.4 23.2 27.7	今日はひよこ豆を使ったサラダがあります。ひよこのうちまのような出っばった部分があることが名前の由来です。ホクホクとした食感が特徴です。
14	火	ココアパン		やさいとへコンのトマトスープ ひじきサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン ひじき ツナ	ココアパン あぶら さとう ごま ごまドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト コーン きゅうり にんにく ブロッコリー パセリ	チキンがらスープ ワイン コンソメ しょうゆ こしょう ケチャップ	445 597 760	17.1 21.4 26.8	ひじきは骨や歯を強くするカルシウムを多く含みます。骨がもろくなる骨粗しょう症予防のためにも、カルシウムは成長期に摂りたい栄養素です。
15	水	むぎごはん		いわししょうがに みそけんちんじる	ぎゆうにゆう とうふ とりにく みそ いわししょうがに	こめ むぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	だしりこ	493 589 715	21.7 24.4 29.5	今日は和食の献立です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界でも注目されています。和食のよさを見つけてみましょう。	
16	木	ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく だいずミート みそ ちりめん わかめ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく しいたけ きゅうり	しょうゆ みりん オイスターソース トウバンジャン さけ す しお	511 625 757	19.7 23.1 27.8	マーボー豆腐にはトウバンジャンを使います。ピリッと辛い中国の四川料理には欠かせない調味料で、そら豆から作られています。
17	金	ふるさとくまさんデー(あしきた・みなまた) ミルクパン		たちおフライ ラビオリスープ	ぎゆうにゆう とりにく たちおフライ	ミルクパン ラビオリ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく パセリ	ワイン チキンがらスープ コンソメ しお しょうゆ こしょう	541 676 825	21.6 26.3 31.4	今月のくまさんデーは、芦北・水俣です。太刀魚や甘夏みかん、サラダ玉ねぎなどが特産品として有名です。今日は太刀魚を油で揚げたフライにします。
20	月	ぶちまるごはん		さかなとれんこんのナッツがらめ ぐだくさんみそしる	ぎゆうにゆう とうふ みそ たらこなつき	こめ ぶちまるむぎ あぶら さとうアーモンド	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ れんこん	だしりこ しょうゆ みりん さけ	525 651 793	18.1 21.6 25.5	今日はごはんのみそ汁の組み合わせです。この組み合わせは、お互いに足りない栄養素を補うことができるので、栄養バランスがよくなります。
21	火	しよくパン		スタミナスバゲティ キャベツとじゃこのサラダ いちごジャム	ぎゆうにゆう ベーコン ちりめん チーズパウダー	しよくパン スバゲティ さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう しょうゆ す	494 610 767	18.1 22.0 27.5	スタミナスバゲティにはにんにくを使います。給食ではみじん切りにして使うことが多いです。他の食材が美味しくなるように味を引き出してくれます。
22	水	むぎごはん		だいずのごもくに ごまネーズあえ	ぎゆうにゆう だいず とりにく てんぷら こんぶ ツナ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま マヨネーズ(たまごなし)	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん きゅうり もやし コーン	さけ しょうゆ みりん す	538 670 824	20.4 24.5 29.4	大豆は畑で作られたものですが、肉や魚と同じように、体をつくるたんぱく質が豊富です。箸を上手に使い、食べるときはよく噛んで食べましょう。
23	木	ごはん		さばのみそに はるさめじる	ぎゆうにゆう ぶたにく さばのみそに	こめ はるさめ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん さけ しお こしょう	534 625 749	20.2 22.6 26.6	和食でよく使われる「だし」。今日の春雨汁は、昆布と削り節でだしをとります。自然の食材からとった「だし」のおいさを味わってくださいね。	
24	金	コッペパン		とりだんごのクリームに ツナサラダ	ぎゆうにゆう とりだんご ぎゆうにゆう(クリームに用) クリーム ツナ	コッペパン コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン パセリ	ポタージュルウ ワイン しお こしょう	456 582 740	19.2 23.8 29.8	給食のパンは、菊池市七城町にあるパン工場で作られています。熊本県産小麦を50%以上使用した、国産小麦粉100%のパンです。
27	月	ぶちまるごはん		キャベツのミンチカツ かきたまじる	ぎゆうにゆう たまご かまぼこ わかめ キャベツのメンチカツ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも でんぶん あぶら	えのきたけ にんじん ねぎ	こんぶ けずりぶし さけ しお みりん しょうゆ	508 602 760	18.2 20.7 25.5	卵は体に必要な栄養素がたくさん含まれていますが、ビタミンCと食物繊維が不足しているため、野菜と一緒に食べるとさらに栄養バランスが良くなります。
28	火	コッペパン		アスパラのクリームに あまなつサラダ	ぎゆうにゆう とりにく クリーム ぎゆうにゆう(クリームに用)	コッペパン マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス キャベツ あまなつみかん きゅうり	ポタージュルウ ワイン しお こしょう す	476 607 768	17.7 21.6 26.9	アスパラは春が旬の野菜です。「たくさん分かれる」というギリシャ語がもとで、新しい芽という意味があります。アスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれます。
29	水	むぎごはん		チンジャオロース もずくいりつくねスープ	ぎゆうにゆう つくね ぶたにく もずく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	にんじん もやし ねぎ きくらげ ピーマン たけのこ しょうが	チキンがらスープ さけ ちゆうかスープ しょうゆ こしょう オイスターソース みりん	491 610 751	19.1 22.8 27.6	チンジャオロースは、中華料理の代表的なメニューです。ピーマンと肉の炒め料理で、材料を細く切ることが特徴です。
30	木	ごはん		がんとひじきのにもの からいものみそしる	ぎゆうにゆう とうふ みそ ひじき がんとどき てんぷら	こめ さつまいも あぶら さとう だいこん にんじん ごぼう ねぎ さやいんげん	だしりこ さけ しょうゆ みりん	504 606 728	18.1 20.7 24.4	がんとどきは「がんとどき」のことです。水気をしぼった豆腐に、野菜などを混ぜ合わせて、丸く形を作り油で揚げたものです。	
31	金	ミルクパン		カレーうどん ナッツサラダ	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく	ミルクパン うどんめん ごま アーモンド ごまドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく コーン しょうが ブロッコリー きゅうり	けずりぶし カレー ナツメグ さけ しお カレールー ウスターソース	493 628 798	19.2 23.8 29.6	今月のうどんは、食欲がでるよう「カレーうどん」を取り入れました。今回は削り節でだしをとって、カレー粉やナツメグというスパイスを使います。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆5月2日の「ミニ鯛焼き」は行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。

☆5月に運動会・体育大会のある学校には、今月中にみかん果汁を1回提供予定です。提供日は学校にお知らせします。