



令和7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	おかず	ざいりょう				えいようりょう		ひとくちメモ	
		あか ちやくやく 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 木	行事食(子どもの日)	いわしのしょうがりに	ぎゅうにゅう いわししょうがりに	こめ こんにやく てんかす	えのきたけ にんじん	だしこんぶ	506	19.6	子どもの日は子どもの健やかな成長や幸せを願う日です。子どもの日の食文化として、「かしわち」や「ちまき」、こいのぼりをモチーフにした料理などを食べる風習があります。
	ごはん	ためきじる ひゅうがなつみかんゼリー	てんぶら	ひゅうがなつみかんゼリー	ごぼう だいこん ねぎ	けずりぶし しょうゆ	611 736	23.4 25.9	
2 金	ミルクパン	にくだんごはるさめのスープ	ぎゅうにゅう にくだんご	ミルクパン はるさめ	ねぎ たまねぎ	チキンからスープ	477	17.1	豆類はたんぱく質や食物繊維が豊富なことから、成長期の皆さんには特におすすめの食品です。部活動を頑張っている筋肉を付けたい人や身長を伸ばしたい人にとっても、豆類は強い味方です。
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	マヨネーズ(たまごなし)	チンゲンサイ きゅうり ごぼう にんじん	しょうゆ しお こしょう	633 814	22.4 27.9	
7 水	むぎごはん	ししゃもフライ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	だいこん	だしりこ	481	15.9	ししゃも等の小魚類には、骨の材料となるカルシウムが豊富です。カルシウムは骨を作るのに欠かせません。特に10代で摂るカルシウム量は一生の骨の健康を左右します。今日は牛乳とししゃもでしっかりカルシウムを摂りましょう。
		さつまじる	ししゃもフライ	さつまいも こんにやく	にんじん ごぼう ねぎ		643 753	20.8 23.3	
8 木	ぶたキムチどん(ごはん)	アーモンドマヨあえ	ぎゅうにゅう	こめ あぶら つきこんにやく	はくさいキムチ にんにく しょうが	しょうゆ	486	19.6	アーモンド等の種実類は、食物繊維やビタミン類が豊富です。歯ごたえがあるため、良く噛んで食べる習慣を付け、さらに健康に役立てるためにも、すすんで食事に取り入れてもらいたいです。
			ぶたにく ツナ	ごまあぶら アーモンド マヨネーズ(たまごなし)	にんじん たまねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり	さけ みりん	592 760	23.5 28.5	
9 金	ミルクパン	しるピーフン	ぎゅうにゅう	ミルクパン	チンゲンサイ もやし	チキンからスープ	426	18.6	甘夏みかんは春から初夏に旬を迎えます。果物と野菜を合わせた料理は苦手な人もいますが、多様な味付けや食材の組み合わせで、豊かな食経験を積んで欲しいという思いで作っています。
		あまなつサラダ	ぶたにく かまぼこ いか	ピーフン あぶら	にんじん きくげ あまなつみかん キャベツ きゅうり	ちゅうかスープ しお こしょう ワイン す	565 718	23.0 28.7	
12 月	ぶちまるごはん	くぎワカメのきんぴら	ぎゅうにゅう てんぶら	こめ ぶちまるむぎ	いんげん	しょうゆ	479	18.0	荻わかめは菌ごたえが自慢の食材です。旬の春には、お店の魚コーナーでも生の荻わかめを見かけることがあります。今日は金平でお届けしますが、煮物や佃煮、和え物に入れて味わうことができます。
		くだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ	さとう ごま じゃがいも	にんじん えのきたけ ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	さけ みりん だしりこ	591 719	22.3 26.6	
13 火	にんじんパン	チキンピーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく	にんじんパン	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ ワイン しお	481	18.7	レモンゼリーは広島県産のレモンを使ったものです。レモンは海沿いの温暖な地域で育ちやすい食材です。広島、愛媛、和歌山などで生産される国産のレモンの旬は11月～3月ごろだそうです。
		フルーツミックス		じゃがいも さとう	にんにく レモンゼリー みかん もも バイン	デミグラスソース コンソメ ウスターソース チキンからスープ	639 826	23.7 29.7	
14 水	ひきにくとだいたいミートのカレー(むぎごはん)	かいそうサラダ	ぶたにく だいたいミート チーズパウダー ぎゅうにゅう わかめ かえでのり ひとかんでん	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり コーン	カレールー ウスターソース しお す しょうゆ	524 648 793	16.6 19.2 22.8	海藻サラダは人気メニューのひとつです。海藻の歯ごたえとさっぱりした味付けを楽しんでください。海藻は海の野菜とも呼ばれ、低カロリーで食物繊維やビタミン、ミネラルを摂ることができます。
		いわしトマトに スーミータン	ぎゅうにゅう いわしトマトに たまご	こめ でんぶん	コーン クリームコーン パセリ にんじん たまねぎ にんにく チンゲンサイ しいたけ	チキンからスープ しょうゆ しお こしょう	490 583 706	21.6 24.3 28.9	
16 金	からいもデー(大津町のからいもを使用)		ぎゅうにゅう	ミルクパン さつまいも	キャベツ たまねぎ	しょうゆ みりん	510	17.2	今月の「からいもデー」です。変わり大学芋は黒ごまだけでなく、アーモンドも使い、食感よく仕上げます。皆さんのふるさと大津町の豊かな大地と、そこで育ったからいもに感謝して食べたいですね。
	ミルクパン	つくねとはるキャベツのスープ かわりだいがくいも	つくね	あぶら さとう くるごとう ごま アーモンド	にんじん もやし しめじ ねぎ	チキンからスープ しお こしょう さけ	672 862	21.6 27.1	
19 月	ぶちまるごはん	チンジャオロース	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね	こめ ぶちまるむぎ さとう	にんじん たけのこ しょうが	しょうゆ さけ しお	459	18.0	もずくは海藻類のひとつです。国内では海に囲まれた沖縄県でよく採ることができ、郷土料理として天ぷらや三杯酢で食べる方法が親しまれています。お腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富です。
		もずくいりつくねスープ	もずく	でんぶん ごまあぶら	ピーマン えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	オイスターソース みりん チキンからスープ	576 739	21.8 26.5	
20 火	トマトパン	ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう ちりめん	トマトパン	もやし きゅうり トマトビュレ	ケチャップ ワイン	490	20.3	熊本県産のトマトビュレを使った食パンが初登場です。研究を重ねて開発された熊本県ならではの献立です。県内でも生産が盛んな八代産の甘みのあるトマトを生かして作られています。
		じゃこナッツサラダ	ぶたにく だいたいミート チーズパウダー わかめ	アーモンド スパゲティ ごましょうゆトレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース	デミグラスソース ウスターソース しお こしょう	629 812	25.6 31.8	
21 水	むぎごはん	さかなといものあげがらめ	ぎゅうにゅう たらこなつき	こめ むぎ あぶら	にんじん	しょうゆ	544	21.7	豚肉にはビタミンB2が豊富で疲労回復に効果があります。ビタミンB2はニラやニンニクなどと一緒に摂ることでより一層その力を発揮します。疲労回復のためにその組み合わせを活用してみよう。
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	さとう アーモンド ポテト こんにやく	だいこん ごぼう ねぎ	さけ みりん だしりこ	679 830	26.7 32.6	
22 木	ごはん	はつぼうどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ でんぶん	キャベツ たまねぎ しょうが	オイスターソース	510	21.1	切干大根はよく和え物に入っているように、おススメポイントはカルシウムや鉄分の多さです。これらの栄養素は成長期に特に必要です。歯ごたえもあり、よく噛むことにもつながっています。
		ツナときりほしのちゅうかあえ	いか あつあげ ツナ わかめ	さとう ごまあぶら	たけのこ きくらげ チンゲンサイ きりほしだいこん にんじん	さけ しょうゆ しお こしょう す	618 775	24.5 29.4	
23 金	しよくパン	トマトミートオムレツ	ぎゅうにゅう トマトミートオムレツ	しよくパン ラビオリ	たまねぎ	チキンからスープ	475	17.2	ラビオリは イタリア生まれの料理です。小麦粉で作ったパスタ生地を具を包んだ料理です。本場イタリアでは、トマトソースやバターソース、チーズなどで食べるのが定番だそうです。
		ラビオリスープ みかんジャム		みかんジャム	にんじん キャベツ しめじ パセリ	コンソメ しお こしょう	582 728	20.6 25.5	
26 月	ぶちまるごはん	とりのさつぱりに	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ぶちまるむぎ	グリンピース にんじん	だしこんぶ けずりぶし	520	22.2	魚そうめんはイコリダのすり身を麺状に加工したものです。普通のそうめんと違ってのびないため、給食でも活用しやすいです。魚の加工品には、他にもちくわやまぼこ、さつまあげなどがあります。
		うおそうめんじる	うずらたまご あつあげ うおそうめん わかめ	さとう こんにやく あぶら	たまねぎ しめじ ねぎ にんにく	しょうゆ さけ す しお	632 774	25.8 31.7	
27 火	ミルクパン	キャベツいりひらつくね	ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも	にんじん	チキンからスープ	473	19.4	食事の前の手洗いはきちんとできていますか。病気の予防の基本は手洗いです。自分の健康を自分で守る力を付けることはとても大切なことです。食事の前の手洗いを丁寧にするのを改めて心がけましょう。
		やさいのスープに	キャベツいりひらつくね ウインナー	たまねぎ しめじ パセリ	コンソメ ワイン しお こしょう しょうゆ	603 758	23.5 29.0		
28 水	ふるさとくまさんデー(芦北・水俣)		ぎゅうにゅう たちうおフライ	こめ むぎ あぶら	キャベツ	だしりこ	588	21.8	今日は「ふるさとくまさんデー」です。今月は芦北・水俣の味を紹介いたします。芦北・水俣は海に面している温暖な気候の地域です。給食センターから発行するお便りもぜひ見て下さいね。
	むぎごはん	たちうおフライ はるキャベツとたまねぎのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ		688 792	24.8 27.9		
29 木	ごはん	いわしおかか	ぎゅうにゅう いわしおかか	こめ	にんじん	だしこんぶ けずりぶし	512	21.8	のつべいは根菜たっぷりの汁物です。大根、人参、ごぼうを使っています。冬には里芋も入れたしゅう。根菜類には食物繊維が豊富です。食物繊維はお腹の調子を整えてくれる働きがあります。
		のつべいじる	とりにく とうふ	こんにやく でんぶん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん	615 747	24.7 29.3	
30 金	コッペパン	アスパラのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう(スープ用)	コッペパン じゃがいも あぶら	アスパラガス たまねぎ キャベツ	ワイン ポタージュルー	503	19.9	アスパラガスは春が旬の野菜です。熊本県内では阿蘇地域で生産が盛んです。旬のアスパラガスは、水で冷やして売ってあることが多いです。ぜひ買物の時に野菜コーナーで探してみよう。
		ツナサラダ	とりにく クリーム ツナ	コールスロートレッシング きゅうり にんじん しめじ		しお こしょう	629 791	24.1 29.8	

★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。

2025

★5月1日の「日向夏みかんゼリー」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。