



令和8年度

5月予定献立表



中央中学校

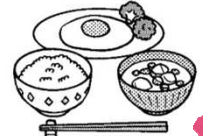
日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ		
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC				
1	金	麦ご飯		豆腐のすまし汁 竹輪のお茶の葉揚げ 野菜のみそマヨネーズ和え・ちまき (だし: 昆布 かつお節)	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 竹輪 (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 小麦粉 油 ちまき マヨネーズ	人参 ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	780 25.0	1日 お茶の葉揚げ 立春から数えて88日 目を【十八夜】と いいます。茶摘みの シーズンです。 磯辺揚げのように お茶の葉を使いま す。 		
7	木	ピザトースト		米粉コーンスープ ツナビーンズサラダ	チーズ ベーコン 牛乳 ツナ 大豆・大福豆・金時豆	パン 油 じゃがいも バター 米粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ コーン ピーマン 人参 パセリ きゅうり レタス	758 31.5			
8	金	麦ご飯		けんちん汁 さばのねぎみそ焼き アーモンド和え	牛乳 油揚げ 豆腐 さば (だし: かつお)	米 麦 じゃがいも 砂糖 アーモンド	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ もやし	771 29.6			
11	月	キムチご飯		春雨のねぎごまスープ ケランマリ (韓国風卵焼き) ミニトマト2個	豚肉 牛乳 卵	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油 はるさめ	白菜キムチ 人参 キャベツ ねぎ きくらげ たまねぎ ミントマト	690 27.6			
12	火	ターメリックライス		クラムチャウダー 甘夏サラダ	牛乳 ハム ベーコン あさり スキムミルク	米 麦 オリーブ油 じゃがいも 油 小麦粉 バター	たまねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ きゅうり なつみかん	749 25.3			
13	水	麦ご飯		呉汁 手作りハンバーグ ポイルキャベツ	牛乳 大豆 牛肉 卵 豚肉 (だし: 煮干)	米 麦 パン粉 砂糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	826 35.3			
14	木	16日(土) 体育大会による振替休業日									
15	金	ポークカレー		アスパラとツナのマカロニサラダ	豚肉 牛乳 ツナ	米 麦 じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ	枝豆 たまねぎ 人参 コーン トマト アスパラガス	802 30.3		毎月19日は 食育の日	
18	月	麦ご飯		マーボー豆腐 切干大根とナッツの中華サラダ 黒糖ビーンズ	牛乳 豚肉 豆腐 黒糖ビーンズ	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 アーモンド ごま	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり	832 34.5			
19	火	高菜飯		ふるさとくまさんデー: 郷土料理をしり、地域の食材を使ったりします。今日は阿蘇の味です。							ふるさとくまさんデー 19日: 阿蘇の味 阿蘇の郷土料理とし て高菜飯、だご汁 が有名です。阿蘇 特産の「阿蘇高菜」 の新芽はやわらか く鮮度落ちが早い ため収穫後すぐに 塩や唐辛子を入れて 漬物にされます。 阿蘇には「だご汁 街道」と呼ばれる 場所がありだご汁 が食べられる店が たくさんあります。 22日 ごぼう 新ごぼうが出回る 時期になってきま す。香りがよく食感 も柔らかいのが特 徴です。 28日 メロン メロンのおいしい 季節です。 5月から7月が最も 多く出回ります。
20	水	キャロットライス		団子汁 魚の天玉あげ 昆布和え	かつお節 牛乳 鶏肉 油揚げ ホキ 昆布 (だし: 煮干)	米 麦 ごま 油 小麦粉 白玉粉 じゃがいも	たかな 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ	743 26.8			
21	木	じゃこのリチーズトースト		豆乳スープ 手作りツナと野菜のキッシュ風 レタス	牛乳 ミートボール 豆乳 ツナ レンズ豆 卵 チーズ クリーム	米 麦 バター 油 米粉	人参 パセリ かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム ほうれん草 レタス	751 31.6			
22	金	麦ご飯(少なめ)		白いんげんのポタージュ グリーンサラダ ミニピーチゼリー	しらす のり チーズ 牛乳 鶏肉	パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 ミニピーチゼリー	白いんげん たまねぎ 人参 パセリ レタス キャベツ きゅうり	707 30.8			
25	月	麦ご飯		きつねうどん 牛肉とごぼうのうま煮	牛乳 油揚げ かまぼこ 牛肉 (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 砂糖 うどん 油	人参 しいたけ ねぎ ごぼう いんげん	742 29.2			
26	火	麦ご飯		肉じゃが キバナゴから揚げ きゅうりのゆかり和え	牛乳 牛肉 厚揚げ きびなご	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ 人参 しいたけ ゆかり しらたき いんげん きゅうり	749 32.9			
27	水	麦ご飯		高野豆腐の卵とじ 酢みそ和え	牛乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 竹輪 いか	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ 人参 いんげん きゅうり こんにやく	725 33.2			
28	木	コッペパン		八宝菜 鶏とレバーのごまがらめ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 鶏肉 レバー	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ ピーマン	802 34.9			
29	金	親子丼		ポークビーンズ レタスとチーズのサラダ メロン・いちごジャム	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ	パン じゃがいも 砂糖 油 いちごジャム	たまねぎ 人参 マッシュルーム トマト レタス キャベツ きゅうり メロン	788 35.9			
29	金	親子丼		いわししょうが煮 ごまネーズあえ	鶏肉 凍り豆腐 卵 牛乳 いわししょうが煮 (だし: かつお節)	米 麦 でんぶん ごま マヨネーズ	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	851 35.7			

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

保護者のみなさまへ

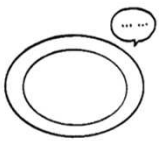
朝ごはんは大切な食事です

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないようであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかがすきやすくなります。まずは「食べること」が習慣になるように促しましょう。



朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



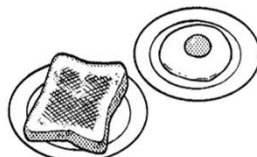
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。