



5月

給食指導表（中学校）



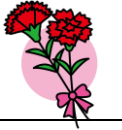
2024.5

本渡学校給食センター

今月の天草宝島デー

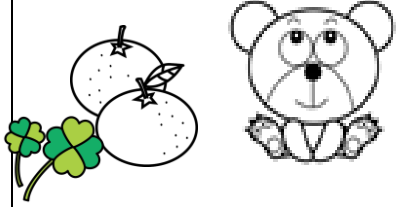
- ・スナッフエンドウ 22日（水）
- ・フリ 23日（木）
- ・新たまねぎ 31日（金）

おたのしみに！



まいつき19にちは
しょくいくのひ

5月17日（金）
ふるさとくまさんデー
「芦北の味」



1日（水）

まめまめサラダ
若鶏のピカタ
人参パン 平めんスープ

平めんスープの麺は「ビーフン」と言う、お米で作られた麺です。「そうめん」や「うどん」は小麦粉で作られた麺なので、「ビーフン」とは食感が少し違います。味わって食べましょう。

2日（木）

フルーツヨーグルト和え
かぶと型ハンバーグ
ごはん チキンカレー
子どもの日メニュー

今日のハンバーグは、かぶとの形をしています。子どもの日にかぶとを飾るのはすくすくと元気に成長し、子どもに悪いことがおきないようお願いを込めるという意味があるそうです。昔から大人はみなさんの幸せを一番に考えていたんですね。

3日（金）



憲法記念日

6日（月）



振替休業日

7日（火）

五目きんぴら
ちくわの磯辺揚げ
ごはん ねぎのかきたま汁

もずくには鉄・カルシウム・ビタミンC・フコダインなどの栄養素が含まれています。フコダインは免疫力を高め、病気になりにくくする働きがあります。家庭でも積極的に食べてもらいたい食品です。

8日（水）

チーズサラダ
スティックドッグ
もものゼリー
キャベツのスープ
かぼトコッパン

給食で食べているパンは菊池市七城町にあるパン工場で作られています。熊本県産の小麦粉や米粉を使われ、子どもたちが安心して食べられるよう、原材料にもこだわっています。また、ひのくにパンは熊本県産の小麦粉を100%使っているパンです。

9日（木）

ほうれん草和え
アジフライ
ごはん 中華うま煮

中華うま煮にはキャベツやたまねぎ、れんこんなどたくさんの具材が入っています。また、うずらのたまごも入っています。うずらの卵などの丸くてのどに詰まりやすい食品は食べる時に注意が必要です。落ち着いて、よく噛んで食べるようにしましょう。

10日（金）

しそきくらげ和え
いわしとお肉のハンバーグ
五目炊き込みご飯 のっぺい汁

のっぺい汁はもともとは残った野菜を煮込んで、くず粉でとろみをつけ、具だくさんのすまし汁にしたものが始まりと言われています。地方により、のっぺ、のっぺい煮などの呼び方があります。

13日（月）

じゃこサラダ
しのだ煮
ごはん 鶏と肉団子スープ

みなさんは「ベジファースト」という言葉を知っていますか？ベジファーストとは食事の際に、まずは野菜から食べることをいいます。野菜を一番に食べることで、太りにくい体になり、糖尿病などの生活習慣病を防止することにつながります。

14日（火）

れんこんとひじきのサラダ
鶏の唐揚げ
ごはん 魚そうめん汁

日本では古くから「ひじきを食すると長生きする」と言われており、カルシウム・食物せんい・鉄分など普段の食事では不足しがちな栄養がたっぷり入っています。私たちの体に欠かせないものばかりです。積極的に食べましょう。

15日（水）

ささみの和え物
ハンバーグケチャップかけ
ココアパン そらまめポタージュ

食事のマナーを考えて給食を食べていますか？食事のマナーは自分が気持ちよく食べることはもちろん、食事を用意してくれた人やまわりの人みんなが、気持ちよく食事をするための工夫です。給食を食べる時だけではなく、準備する時や片付ける時にも、静かに落ち着いて行動しましょう。

16日（木）

ほうれん草和え
ヒレかつ
ごはん 筑前煮

毎日給食に出る牛乳ですが、牛乳はたんぱく質が多く含まれていて、体を作る働きがあります。また、カルシウムも多く含まれていて、骨や歯を作ります。牛乳は牛のお乳で、1頭の牛から一日に20リットルから30リットルの量がとれるそうです。

17日（金）

サラ玉ちゃん和え
千草焼き
ふちまるごはん 肥後だんご汁

ふるさとくまさんデー
「芦北の味」

芦北では「サラたまちゃん」という、辛みが少なく甘味が強く、サラダにしても加熱でもおいしい玉ねぎが作られています。そんな「サラ玉ちゃん」が入っているドレッシングで野菜を和えています。

20日（月）

かにかまサラダ
ミルクパン 野菜ラーメン
(蒸し麺)

食事の前の手あらいはできていますか？手をあらうことで、手についたよごれやばい菌を洗い流すことができます。特に今日は、パンと麺を自分で袋から出して食べるので、手についたバイ菌をパンや麺と一緒に食べないように気をつけましょう。

21日（火）

千草あえ
いわしおかか煮
ごはん 根菜汁

いわしには骨や歯の成長にかかせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。今日のいわしのおかか煮は骨まで丸ごと食べることができます。ごはんとの相性がばっちりですね。

22日（水）

スナッフエンドウサラダ
大豆と豆腐のフライ
丸パン 新じゃがシチュー

スナッフエンドウは春に採れる野菜です。歯ごたえがよく、甘みがあります。今日はサラダにスナッフエンドウが入っています。きゅうりとは違った食感でとてもおいしいです。旬の時期にぜひ家でも食べてもらいたい食材です。

23日（木）

切り干し大根のサラダ
ブリフライ
ごはん 相性汁

今日のブリフライのブリは天草で獲れたものを使用しています。ブリは大きさで呼び名が変わる出世魚です。九州では小さい時はヤズと呼ばれ、大きくなるに連れてハマチ・メジロ・ブリと呼ばれています。

24日（金）

中華和え
きんぴらの包み焼き
しそごはん 春雨スープ

しその香りの成分のペリルアルデヒドは、食材が痛むのを防ぎ、胃液の分泌を促進するので、しそは食欲が落ちやすい夏にぴったりの食材です。お弁当にしそをのせると細菌の繁殖を抑えてくれますが、しそが傷れている部分だけに効果があるので、混ぜ込んだほうが食中毒予防になります。

27日（月）

いんげんのごま和え
いわし甘露煮
ごはん あおさ汁

給食は皆さんの生活や成長のことを考えて、バランスよく栄養素が取れるように考えられています。給食を残さずに食べるとたんぱく質・ビタミン・ミネラルが摂取できて、元気に過ごすことができます。

28日（火）

ごぼうサラダ
彩り野菜の豆腐よせ
ごはん タイピーン

ごぼうサラダに入っているマヨネーズはアメリカで野菜を食べやすくするために生野菜にかける食べ方をしたことで人気になり日本にも広まりました。家庭でも広く使われるようになり、現在ではサラダ以外でも様々な料理に使われています。

29日（水）

コールスローサラダ
キャベツのミンチカツ
パン パインパン アスパラスープ

天草のグリーンアスパラガスがよく収穫される時期は5月～9月頃までだそうです。アスパラは甘味があり、くせがないので野菜が苦手でも食べられる人が多いです。野菜が苦手な人もチャレンジして食べてみましょう。

30日（木）

海藻サラダ
ほうれん草オムレツ
ごはん ハヤシシチュー

海藻サラダにはワカメが入っています。ワカメはマグネシウムやヨウ素、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。ワカメの旬は春ごろの2月～5月です。天草でもたくさんのワカメが収穫されています。

31日（金）

茎わかめのきんぴら
グリルチキン
ごはん 新玉ねぎのみそ汁

天草宝島デー：新玉ねぎ

新玉ねぎとは収穫してすぐに出荷された玉ねぎで、春にだけ食べることができます。新玉ねぎは辛味が少なく、サラダとしても食べられます。給食ではみそ汁に使っています。甘味がある玉ねぎを味わって下さい。