



5月

給食指導表 (中学校)



2026. 5 本渡学校給食センター



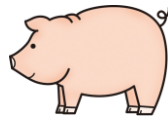
5月19日(火)
ふるさとくまさんデー
「熊本市の味」



じゃがいも
12日(火)



天草産豚肉
25日(月)



いんげん
28日(木)



1日(金)
五目きんぴら
鶏の天ぷら
麦ごはんかしわ汁

新年度が始まって1か月がたちました。給食時間の過ごし方にも慣れてきましたか？学校給食は、みなさんの心と体の栄養のみなもとになります。しっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

朝ごはんを食べよう！

5月は運動会を実施する小中学校が多く、暑い中、外での練習が増えます。練習や学校生活が元気に送れるよう、早寝早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう！



7日(木)
ひじきの和え物
あじフライ
ごはん あいしょう汁

今日の汁物は豆乳とみそを使った「あいしょう汁」です。みそ汁に牛乳や豆乳を使うとコクがでて、調味料の使用量を少なくすることができ、減塩にもつながります。成長期の子ども達に必要な栄養が含まれている牛乳や豆乳を料理に活用しましょう。

8日(金)
フルーツヨーグルト和え
こいのぼりハンバーグ
麦ごはん けんちゃん汁

今日は子どもの日メニューです。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かないようお願いを込めるという意味があるそうです。

11日(月)
切干大根のサラダ
水田ごぼうつくね
麦ごはん 鶏だんご汁

今日は熊本県産の水田ごぼうをたっぷり使用したつくねです。熊本県産の食材を使った商品 子ども達に食べてほしいと商品開発されたものです。食物繊維たっぷりの水田ごぼうの味を楽しんでください。

12日(火)
キャベツのごま和え
厚焼きたまご
麦ごはん じゃがいものそぼろ煮

天草宝島デー「じゃがいも」

今この季節のじゃがいもは、「新じゃが」といわれ、やわらかく、みずみずしい食感です。1年間を通して出回るじゃがいもですが、特においしい時期です。

13日(水)
マカロニサラダ
豆乳ムース
揚げパン 平麺スープ

給食で人気の「揚げパン」を取り入れました。給食時間に訪問すると「揚げパンが食べたいです！」「いつ、揚げパンがありますか？」と声をかけられることが多いためメニューです。

14日(木)
まめまめサラダ
鶏のてりやき
ごはん わかめと油揚げのみそ汁

私たちは食べ物の命をいただいて、自分の命を養っています。「いただきます」や「ごちそうさま」は食べ物の命や、作ってくれた人達に感謝を表す言葉です。心を込めてあいさつをしましょう。

15日(金)
細切り昆布和え
さんまみぞれ煮
しそごはん なら玉汁

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、骨や歯を作ったり、神経の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる効果があります。

18日(月)
さば節和え
ミニお好み焼き②
麦ごはん だご汁

給食の和え物に使っている「さば節」は、牛深でとれた「さば」を加工して作られたものです。このように天草でとれた食材を給食に積極的に取り入れるようにしています。「さば」は、切り身で食べることが多いと思いますが、かつお節と同じように和え物などでもおいしく食べることができます。

19日(火)
かいそうサラダ
れんこんはさみ揚げ②
ぶち丸ごはん タイピーエン

ふるさとくまさんデー：「熊本市の味」

タイピーエンは、熊本県の学校給食で定番の春雨や野菜、豚肉、たまごなどを使った具だくさんの中華スープです。郷土料理として知られ、栄養価が高く、子ども達にも人気のメニューです。

20日(水)
コールスローサラダ
フィレオチキン
ブルーベリージャム
食パン そらまめポターージュ

「そら豆」は、初夏(4~6月)が旬のほくっとした食感と甘みが特徴の豆です。栄養面では、たんぱく質、ビタミンB1、B2、食物繊維が豊富で、疲労回復にも役立ちます。そら豆のさやは、熟す直前まで空をむいて育つので、そら豆と名前がついたと言われていました。

21日(木)
しそくらげ和え
水田ごぼうメンチカツ
ごはん けんちゃん汁

今日のけんちゃん汁のだしは、いりこで取っています。いりこは、牛深中で水揚げされたものです。いりこで取っただしは、特有の風味と甘み、コクがあります。他の食材からでるうまみと合わさり、おいしい汁物に変身します。

22日(金)
ごまネーズサラダ
若どりのピカタ
ひじきごはん ほうれん草のスープ

食事の前の手洗いはきちんとできていますか？手を石けんできれいに洗うことで手についた汚れやバイ菌を洗い流すことができます。給食の前には、全員、しっかり手を洗い、きれいな手で給食の準備をしたり、食べるようにしましょう。

25日(月)
チーズサラダ
照り焼きパテ
カットパン ポークビーンズ

天草宝島デー「天草産豚肉」

ポークビーンズは、豆と豚肉などを使ったトマト味の煮込んだ料理で、アメリカの代表的な家庭料理の一つです。今日は、天草産の豚肉を使って作りました。豚肉にはビタミンB1という栄養が含まれていて、疲れを回復させる働きがあります。

26日(火)
千草和え
いわしの生姜煮
麦ごはん 根菜汁

千草和えの「千草」とは、「多くの種類の野菜」意味し、様々な食材を使ったメニューに使います。千草和えは、学校給食の定番メニューとして知られ、野菜が苦手な子どもでも食べやすく工夫された和え物です。

27日(水)
かにかまサラダ
ミルクパン
ラーメン 野菜ラーメン

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が使われ、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。

28日(木)
いんげんのごま和え
ローズとんかつ
のりごまふりかけ
ごはん あおさ汁

天草宝島デー「いんげん」

いんげんなどの豆にはビタミン類が多く含まれています。さやごと食べるもの、成長した豆を食べるものなど多くの種類があります。豆類は苦手な人が多いですが、栄養を豊富に含んでいるのでぜひ食べてください。

29日(金)
中華和え
焼きさようざ②
麦ごはん マーボー豆腐

マーボー豆腐は中華料理のひとつです。ひき肉を炒め、豆腐やトウバンジャン、みそを入れて煮ています。豆腐で作ったり、厚揚げで作ったりしますが給食の人気メニューの一つです。