














令和7年 5がつ こんだてよいひょう										合志楓の森小学校・楓の森中学校		
ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅ	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしゅつ	ひとこと		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	そのた				
1	もく	カットいりパン		スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ	パン オリーブゆ アーモンド スパゲッティ マヨネーズ（たまごなし） さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ パセリ コーン にんにく キャベツ きゅうり	ワイン こしょう す しお ソース トマトピューレ ケチャップ	628 809.0	ナポリタンは、どこの国で生まれた料理か知っていますか。実はナポリタンは日本で生まれた料理です。		
2	きん	むぎごはん （てづくりおちやふりかけ）		けんちんじる メバルてりやき たいやき（カスタード）	こめ ごま むぎ じゃがいも こんにやく ミニたいやき	ぎゅうにゅう とうふ とりにくちりめん かつおぶし メバルてりやき	しいたけ ごぼう ねぎ にんじん おちや だいこん	けずりぶし こんぶ うすくち こいくち さけ みりん	600 756.0	こどもの日は、「子どもが元気に大きくなりますように」との願いをこめて鯉のぼりをあげたり、五月人形を飾ったりします。今回は、カスタード味のミニたいやきを取り入れました。		
7	すい	わかめごはん		ごもくうどん ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ さとう うどんめん マヨネーズ（たまごなし）	わかめ あげ とりにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ひじき キャベツ えだまめ	けずりぶし うすくち こいくち さけ みりん	569 744.0	ひじきは、3月から5月にかけて収穫され、海岸で干されるそうです。自然の恵みを味わいましょう。		
8	もく	ポークカレー		（カレールウ） フルーツあんじん	こめ あぶら むぎ じゃがいも アンニンドーフ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん バイン おとう	カレールウ チャツネ ワイン ソース しょうゆ	635 823.0	杏仁豆腐は、中国のデザートによく出るものです。白い豆腐に似ているため、この名前がつきました。あんずの種の中にある実を粉末にして作ります。		
9	きん	むぎごはん		ぶたじる ししゃもフリッターレモンなんぼんだれ	こめ あぶら むぎ こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ちくわ ししゃもフリッター	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが ピーマン レモン	にぼし うすくち さけ こしょう とうがらし す	578 800.0	魚には、みなさんの筋肉のもとになるタンパク質や、丈夫な骨をつくるカルシウムなどが含まれます。魚を残さず食べましょう。		
12	げつ	むぎごはん		しおにくじゃが すみそあえ ちりめんナッツ	こめ しらたき むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま アーモンド さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく わかめ みそ しらす	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり	うすくち さけ みりん しお す	585 763.0	じゃがいもは、いも類ですが、ビタミンCが多いのが特徴です。ヨーロッパでは「畑のりんご」と呼ばれているそうです。		
13	か	むぎごはん		ぐだくさんみそしる ハンバーグのトマトソース	こめ バター むぎ じゃがいも オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あげ ハンバーグ みそ	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん ホールトマト やさしいミックス	にぼし ソース ワイン しお こしょう ケチャップ	536 714.0	ハンバーグは、いろいろなソースでおいしく食べられます。今日は、野菜が入ったトマト味のソースです。		
14	すい	ごはん （1しょくふりかけ）		クイッティオのスープ げんきがでるレバー みかんジュース（中学校）	こめ でんぶ ビーフン ごまあぶら あぶら こむぎこ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう つくね とりレバー とりにく	たまねぎ にんじん もやし きくらげ にんにく チンゲンサイ しょうが にら	ガラスープ うすくち しお こしょう さけ こいくち みりん	636 907.0	今月は、体育大会など運動をする時間が多いため、貧血予防に効果のある、レバー料理にしました。苦手な人もチャレンジしてみよう。		
中学校・なし		15	もく	しよくパン		コンソメスープ さかなのパンキンソース くろまめきなこクリーム	パン じゃがいも くろまめきなこクリーム マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぼちゃペースト	ガラスープ うすくち コンソメ こしょう しお ワイン ミリールブスパウダー	663	魚のパンキンソースは、前回とても人気のあったメニューです。魚に、玉ねぎ、チーズ、かぼちゃペースト、マヨネーズを合わせたものをかけて、焼き上げます。
16	きん	おやこどん		（おやこどんのぐ） だいこんのごまヨサラダ みかんジュース（中学校）	こめ あぶら むぎ さとう マヨネーズ（たまごなし） でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	けずりぶし みりん さけ うすくち しお こしょう	611 875.0	今月は、運動会、体育大会があることから、水分とビタミンC補給に、みかんジュースをつけました。熊本県産のみかんで作られています。献立表で確認してくださいね。		
中学校・なし		19	げつ	むぎごはん		はるさめのスープ つくねのおこのみソース ささみとえだまめのサラダ	こめ はるさめ むぎ あぶら すりごま マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ひらつくね とりささみ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり えだまめ だいこん	ガラスープ うすくち こしょう	631	キャベツがたっぷり入ったつくねに、おこのみソースをかけ、お好み焼きのように仕上げました。味の感想を知らせてください。
ふるさとくまさんデー（山鹿）												
中学校・なし		20	か	むぎごはん		しんじゃがとたけのこのうまに オクラのひじきあえ すいか・みかんジュース（小学校）	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく しそひじき さつまあげ	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ オクラ きゅうり すいか みかんジュース	けずりぶし こいくち みりん さけ	663	ふるさとくまさんデーです。山鹿地域でとれるものを紹介します。すいかといえは夏というイメージですが、出荷量が多い時期は、3月から6月だそうです。
21	すい	むぎごはん		マーボーはるさめ きりぼしだいこんのツナあえ みかんジュース（小学校）	こめ はるさめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ ツナ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ ねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン えだまめ みかんジュース	こいくち さけ みりん ガラスープ トウバンジャン す うすくち	612 779.0	みなさんは、一口何回かんで食べていますか？食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりと、良いことがたくさんあります。		
小学校・なし		22	もく	しよくパン		コンソメスープ さかなのパンキンソース くろまめきなこクリーム	パン じゃがいも くろまめきなこクリーム マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぼちゃペースト	ガラスープ うすくち コンソメ こしょう しお ワイン	811.0	魚のパンキンソースは、前回とても人気のあったメニューです。魚に、玉ねぎ、チーズ、かぼちゃペースト、マヨネーズを合わせたものをかけて、焼き上げます。
23	きん	むぎごはん		ホイコーロー きくらげあえ てづくりふりかけ	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおのり みそ とりささみ ちりめん	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん きくらげ にんにく しょうが きゅうり	さけ こいくち トウバンジャン うすくち す みりん こいくち	633 727.0	ホイコーローとは、中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め、甘辛いみそで味付けした料理です。		
ふるさとくまさんデー（山鹿）												
小学校・なし		26	げつ	むぎごはん		しんじゃがとたけのこのうまに オクラのひじきあえ すいか	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく しそひじき さつまあげ	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ オクラ きゅうり すいか	けずりぶし こいくち みりん さけ	759.0	ふるさとくまさんデーです。山鹿地域でとれるものを紹介します。すいかといえは夏というイメージですが、出荷量が多い時期は、3月から6月だそうです。
27	か	シシリアンライス		だぶ シシリアンライスのぐ いっしょくマヨネーズ	こめ すりごま むぎ さとう マヨネーズ（たまごなし） あぶら こんにやく じゃがいも でんぶん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しょうが りんご しいたけ レタス ピーマン だいこん ごぼう ねぎ	にぼし ケチャップ ソース みりん こいくち うすくち さけ しお	617 792.0	今日は、佐賀県の料理です。シシリアンライスは、ご飯の上に、炒めた肉、やさいを盛り付け、マヨネーズをかけて食べる料理です。「だぶ」とは、角切りにした野菜、肉を煮た汁物です。		
28	すい	むぎごはん		にくだんごのスープ いわしかぼすレモンに だいこんとわかめのちゅうかあえ	こめ すりごま むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ミートボール いわしかぼすレモンに わかめ とりささみ	たけのこ たまねぎ きくらげ にんじん はくさい ねぎ きゅうり だいこん	ガラスープ うすくち しお こしょう す	591 767.0	いわしのような青魚には、脳の働きをよくする栄養素がたくさん含まれています。かぼすとレモンのたれで、さっぱりと食べられますよ。		
29	もく	カットいりパン		ミネストローネ さかなフライタルサラダ	パン マカロニ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ベーコン あさり たらフライ ミックスビーンズ いりたまご	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん にんにく ホールトマト ビクルス レモン	ガラスープ うすくち コンソメ しお ワイン ケチャップ こしょう	672 845.0	ミネストローネとは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープのことを言います。あさりも使っているので、不足しがちな鉄分を補っています。		
やさしおデー												
30	きん	むぎごはん		もずくかきたまじる ぶたキムチ ヨーグルト	こめ でんぶ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ もずく たまご かまぼこ ぶたにく あつあげ ヨーグルト	にんじん キムチ えのきたけ ねぎ たまねぎ にら にんにく しょうが キャベツ	うすくち さけ けずりぶし オイスターソース こいくち	582 738.0	今日の給食は、うすあじの給食です。小学校2g、中学校2.5gを目安としています。汁物は、かつお節などの、だしのおいしさで、塩分を少なくすることができます。		

* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。

運動の前も後も、バランスよく食べることが大切

運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜をそろった栄養バランスのよい食事が大切です。そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとりま。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

①麦茶
②紅茶
③そば茶

「麦」は「小麦」のことで、小麦の胚芽と皮をすりつぶして乾燥させたものが麦茶です。麦茶は、緑茶と同じ原料でつくられています。麦茶は、緑茶と同じ原料でつくられています。麦茶は、緑茶と同じ原料でつくられています。

少年写真新聞社202

少年写真新聞社2025