

平成28年度 5月予定献立表

中学校

宇城市立松橋学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			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	体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC	
2 月	コッペパン	×	飲むヨーグルト スライスチーズ いちごジャム・メロンゼリー	飲むヨーグルト スライスチーズ	パン いちごジャム 熊本産メロンゼリー		5月です。 熊本地震がおこり、みなさん大変な生活、思いをしていることでしょう。 疲れも出てきます。 規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。
3 か				憲法記念日			
4 すい				みどりの日			
5 もく				こどもの日			
6 金	食パン	×	みかん果汁 マーシャルピーンズ 黒糖ピーンズ・ヨーグルト	黒糖ピーンズ ソファール	パン マーシャルピーンズ	みかん果汁(125ml)	
9 月	セルフドッグ(ひかり)	牛乳	クラムチャウダー お茶ムース	ボークフランク 牛乳 あさり ベーコン チーズ	パン 砂糖 じゃがいも バター お茶ムース	レタス にんじん たまねぎ マッシュルーム	10日 かしわもち
10 火	麦ごはん	牛乳	筍とじゃが芋のうま煮 野菜のみそマヨネーズ和え いわしの梅煮 柏餅	牛乳 鶏肉 わかめ いわし梅煮	米 麦 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング 柏餅	しいたけ こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう いんげん キャベツ	5日はこどもの日！ 端午の節句といって、 こども達の健やかな成長を願う日です。 「かしわの葉」は新しい葉が出ないと古い葉が落ちないと古い子孫繁栄の意味があります。
11 水	ボークカレーライス	牛乳	コーンサラダ 福神漬	豚肉 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ りんご コーン キャベツ きゅうり 福神漬	13日 熊本 阿蘇を代表する 高菜ご飯とだんご汁を します。
12 木	玄米パン	牛乳	きつねうどん ツナサラダ チーズ3こ	牛乳 あげ かまぼこ ツナ チーズ (だし：かつお節 こんぶ)	玄米パン 砂糖 うどん マヨネーズ風ドレッシング	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	
13 金	高菜ごはん	牛乳	団子汁 照り焼きチキン きゅうりの梅あえ	牛乳 鶏肉 あげ いりこ 照り焼きチキン	米 麦 油 砂糖 ごま おじゃがもちボール	たかな漬 にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	
16 月	食パン	牛乳	ポトフ ごぼうサラダ いちごジャム	牛乳 鶏肉 ウィンナー ツナ	パン じゃがいも ごま マヨネーズ風ドレッシング いちごジャム	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	
17 火	麦ごはん	牛乳	イカだんごスープ 厚揚げの肉みそあんかけ	牛乳 イカ団子 厚揚げ 豚肉	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ	ふるさとくまさんデー 新玉ねぎ、新じゃがを 使った献立です。 みずみずしい味を味わってください。
18 水	麦ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 さばごま味噌煮 野菜の甘酢和え	牛乳 豆腐 あげ わかめ さばごま味噌煮 (だし：いりこ)	米 麦 砂糖	ねぎ えのきだけ にんじん きゅうり キャベツ しょうが	毎月19日は 食の日
19 木	米粉パン	牛乳	ふるさとくまさんデー：郷土料理をしたり、宇城市の産物を使ったりしていきます。				
		牛乳	ミネストローネ ジャーマンポテト 黒糖ピーンズ ピーゼリー(業者配送)	牛乳 ベーコン 黒糖ピーンズ	米粉パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ バター ピーゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト セロリ パセリ	20日 煮物にすることが多い ひじきを、マリネに します。ハムやチーズと 合わせて、手作りドレ ッシングで和えます。
20 金	チキンライス	牛乳	クリームスープ ひじきのマリネ	鶏肉 牛乳 チーズパウダー ハム ひじき チーズ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり	
23 月	黒糖パン	牛乳	炒めビーフン しゅうまい2こ ミニトマト3こ	牛乳 豚肉 いか かまぼこ シュウマイ	黒糖パン ビーフン 油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし トマト	
24 火	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 牛肉とごぼうのうま煮 味のり	牛乳 卵 かまぼこ 豆腐 牛肉 味のり (だし：かつおぶし こんぶ)	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	しいたけ にんじん ほうれん草 ごぼう こんにゃく	26日 メロン 宇城で作られているメロ ンをデザートにします。 季節の果物を味わって ください。
25 水	麦ごはん	牛乳	麻婆豆腐 パンサンスー フルーツあんぱん	牛乳 豚肉 豆腐 炒り卵	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 油 はるさめ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり フルーツ杏仁	
26 木	ひのくにパン	牛乳	ボークピーンズ ハムサラダ フローズン桃	牛乳 豚肉 大豆 ハム	ひのくにパン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり 桃	
27 金	麦ごはん	牛乳	みそけんちん汁 竹輪のマヨネーズ焼き ツナ和え	牛乳 豆腐 ちくわ ツナ 青のり わかめ (だし：こんぶ)	米 麦 ごま油 砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく キャベツ	
30 月	ソフトフランスパン	牛乳	スパゲティナポリタン キャベツとナッツのサラダ メロン	牛乳 ベーコン ハム チーズ	ソフトフランスパン 油 砂糖 スパゲティ カシューナッツ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ メロン	
31 火	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 野菜のごま酢和え 厚焼きたまご	牛乳 牛肉 厚揚げ さつま揚げ わかめ 厚焼卵	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん しらたき しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	

※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。