5月　こんだてよていひょう

今月の目標
食事のマナーを身につけよう

令和３年度　錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
6	木		むぎごはん	牛乳	とりにくのかんこくふうてりやき やきぶたときくらげのちゅうかあえ わかめスープ	ぎゅうにゅう やきぶた わかめ とりにく とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし ねぎ	小 中	609 748	24.8 29.7
7	金		コッペパン	牛乳	やきそば えだまめサラダ こくとうナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ちくわ だいず	パン めん あぶら こんにゃく さとう ごま アーモンド くろざとう	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり えだまめ	小 中	600 762	27.6 34.2
10	月		むぎごはん	牛乳	たまごやき ひじきのいりに のっぺいじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき ちくわ あぶらあげ だいず とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにゃく さといも でんぷん	にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ	小 中	646 773	25.5 29.4
11	火		ちゅうかどん	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう とうふシューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とうふ ぎょにく ちりめん とうにゅう	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ きぬさや もやし きゅうり にら	小 中	600 778	23.1 29.1
12	水		むぎごはん	牛乳	さばのしおやき すのもの ぶたじる	ぎゅうにゅう さば ちりめん わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにゃく	きゅうり にんじん ごぼう ねぎ キャベツ だいこん しょうが	小 中	631 770	28.5 34.3
13	木		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ チーズ かんてん	こめ むぎ じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ さとう みずあめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース にんにく しょうが きゅうり レモン	小 中	673 823	22.0 27.0
14	金	中学校中止	あげパン	牛乳	スタミナサラダ ポトフ	きなこ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	パン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんにく にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ ブロッコリー	小 中	600 －	25.1 －
17	月	中学校中止	むぎごはん	牛乳	てばもとのスパイスに ごぼうサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう ハム とうふ とりにく もずく	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	小 中	606 －	21.1 －
18	火	中学校中止	わかめごはん	牛乳	いわしのおかかに うのはなサラダ あつあげのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ツナ いわし かつおぶし おから あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぷん	にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	614 －	24.6 －
19	水		むぎごはん	牛乳	チャプチェ はるまき にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ ふるさとくまさんデー（今月のピックアップ食材・にら）	こめ むぎ さとう あぶら マロニー ごまあぶら でんぷん はるさめ	しょうが たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ キムチ たまねぎ にら	小 中	643 859	21.2 27.5
20	木		こぎつねごはん	牛乳	ぎゅうにくのしぐれに ごまじゃこあえ すましじる	あぶらあげ ちりめん ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	きぬさや しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	613 750	23.9 28.9
21	金		レーズンパン	牛乳	うまかコロッケ かいそうサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ばにく かいそう	パン じゃがいも パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	小 中	645 780	22.5 27.0
24	月		むぎごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき わふうサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ ちくわ とうふ とりにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	632 769	26.9 32.3
25	火		ドライカレー	牛乳	ごはんにぐをのせてたべよう しろいんげんまめのポタージュ パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	こめ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ しょうが しめじ パセリ えだまめ パイン	小 中	645 796	22.0 26.9
26	水	西小学校中止	むぎごはん	牛乳	おやこに ツナのごまダレ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう たまご とりにく ツナ くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	小 中	619 758	23.4 28.4
27	木		だいずごはん	牛乳	ししゃもフライ ピーマンのこんぶあえ はるさめじる	だいず えだまめ ちりめん ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ししゃも かまぼこ	こめ むぎ ごま さとう あぶら はるさめ こむぎこ パンこ	にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが	小 中	605 786	21.7 28.4
28	金		ミルクパン	牛乳	さかなのパンこやき きゅうりとトマトのマリネ かぼちゃのクリームに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ	パン オリーブゆ パンこ さとう あぶら じゃがいも	にんにく きゅうり トマト コーン たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	小 中	649 832	29.2 36.4
31	月	西小学校中止	キムタクごはん	牛乳	とりにくのからあげ ブロッコリーのちゅうかあえ スーミータン	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ピーマン にら だいこん キムチ にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 中	612 780	24.9 31.8

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。　中学校、西小学校はジューシーが４日間つきます。

ひとくちメモ

6日　焼き豚と木耳の中華和え

人吉球磨産の木耳を使用しました。木耳は「きのこ」の仲間で、枯れ木に生えます。漢字で「木」の「耳」と書いて「きくらげ」と読み、その名のとおり、耳の形によく似ています。給食では、木耳に下味をつけ、中華風に仕上げました。しっかりかんで、こりこりとした歯ごたえを味わって食べてください。

19日　ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。5月の旬の食材は「にら」です。にらの香りは、たまねぎやにんにくの香りと同じ成分で、疲労回復や消化を助けたり、スタミナを強化してくれるはたらきがあります。給食では「にらたま汁」にしました。

27日　大豆ごはん

大豆は、「畑の肉」とも言われるように、体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富に含まれています。給食ではみなさんが食べやすいように、大豆の他にも、枝豆やちりめん、ごまなどの風味を生かした混ぜごはんにしました。

31日　鶏肉のからあげ

人気メニューの「鶏肉のからあげ」です。鶏もも肉に、しょうが、にんにくやこいくちしょうゆで下味をつけ、油で揚げる給食センター手作りのジューシーなから揚げです。