

令和6年 5月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標
規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくろう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	水	コッパン		チリコンカン ラビオリスープ コーンサラダ	コッパン ラビオリ オリーブオイル	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト缶 キャベツ しめじ きゅうり コーン	711 28.7	
「端午の節句」給食				すまし汁 かしわ餅 きびなごフライ ゆかり和え	米 油 かしわもち 	牛乳 豆腐 わかめ きびなごフライ 出し昆布 かつお節	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ だいこん ゆかり	726 25.1	
2	木	茶めし							
3	金	憲法記念日							
6	月	振替休日							
7	火	キムタクご飯		ぎょうざ 春雨スープ もやしのナムル ジュシー	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 中華風つくね 桜島どり肉団子 ジャンボ餃子	白菜キムチ つぼ漬 にんじん キャベツたまねぎ ねぎ きくらげ もやし きゅうり みかん果汁	840 26.4	
8	水	ガーリックトースト		アスパラのクリームパスタ こんにゃく海藻サラダ ジュシー	食パン バター スパゲッティ オリーブオイル、薄力粉	牛乳 ベーコン 牛乳 クッキングチーズ クリーム	アスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ コーン こんにゃく 海藻サラダ キャベツ きゅうり みかん果汁	885 27.4	
9	木	ごはん		がんもとひじきの煮物 だいこんの味噌汁 納豆・ジュシー	米 砂糖 油	牛乳 鶏肉 いんげん がんもどき 豆腐 あげ わかめ 煮干 納豆	にんじん ひじき だいこん ねぎ みかん果汁 こんにゃく	798 30.7	
10	金	ミルクパン		八宝菜 しゅうまい 粉茶の大豆かりんとう ジュシー	ミルクパン ごま油 でんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ いか とうすら卵 お豆腐しゅうまい いり大豆	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ みかん果汁	815 38.5	
11	土	勝っ！カレーライス		トマトサラダ ジュシー	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 ロースとんかつ	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが トマト レタス きゅうり みかん果汁	977 27.4	
13	月	振替休業日							
14	火	弁当の日							
15	水	食パン		じゃがいものトマト煮 鉄分サラダ りんごジャム	食パン じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ハム 大豆 ひじき	にんじん たまねぎ しめじ しょうが 枝豆 トマト缶 もやし ほうれん草	708 30.8	
ふるさとくまさんデー (玉名地区)				五目汁 手作り黒糖ピーンズ	米 麦 砂糖 澱粉 黒砂糖	牛乳 あげ卵 豆腐 ちくわ 鶏肉 いり大豆 だし昆布 かつお節	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	775 30.9	
		南関あげ丼							
17	金	振替休業日							
20	月	麦ごはん		高野豆腐の卵とじ かぼちゃのみそ汁	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 あげ 凍り豆腐 煮干し わかめ	たまねぎ にんじん えんどう しいたけ かぼちゃ ねぎ	865 32.2	
21	火	ごはん		うま煮 切干大根のみそ汁 手作りふりかけ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ うすら卵さつま揚げ わかめ 煮干し ちりめん	にんじん ごぼう いんげん ねぎ こんにゃく しいたけ しょうが 千切大根 しめじ たまねぎ 青のり	808 34.1	
22	水	セルフドック		オニオンスープ ポテトサラダ	コッパン バター じゃがいも マカロニ 砂糖	牛乳 ハム ポークウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	785 29.2	
23	木	麦ごはん		魚のにんにく焼き けんちん汁 キャベツの梅肉あえ	米 麦 砂糖	牛乳 ホキ切身 鶏肉 豆腐 かまぼこ 出し昆布 かつお節	にんにく にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	679 32.1	
24	金	丸パン		トマトオムレツ 野菜のスープ煮 フレンチサラダ	丸パン じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 オムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 枝豆	739 27.2	
27	月	麦ごはん		新じゃがのそぼろ煮 ごまネーズサラダ	米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖 ごま ねり胡麻	牛乳 豚肉 厚揚げ 蒸し挽き割り大豆 ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく いんげん	817 26.5	
28	火	麦ごはん		塩サバ まごはやさしいみそ汁 きんぴらごぼう	米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 さば あげ 煮干し わかめ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう いんげん こんにゃく	839 35.9	
29	水	食パン		キャベツのペペロンチーノ チキンサラダ ソフトチーズ	食パン 砂糖 油 スパゲッティ オリーブオイル	牛乳 ベーコン とりささみチキ チーズソフト	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん きゅうり レモン果汁	754 30.0	
30	木	麦ごはん		鶏肉の醬だれ焼き 豆腐のみそ汁 ごま和え	米 麦 ごま 油 砂糖 いりごま ごま ねり胡麻	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ 煮干し わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ もやし いんげん	794 32.2	
31	金	丸パン		カレースープ 手作りハンバーグ ツナサラダ	丸パン じゃがいも パン粉 マカロニ 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉 豆腐 卵 ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ パセリ キャベツ だいこん きゅうり	765 35.1	

※献立や使用食材は都合により変更になる場合があります。

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、「食」について考える日「食育の日」です。
給食では、この19日前後に「ふるさとくま(くま)産(さん)デー」を設け、熊本県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供したいと思います。熊本や天草の自然・文化・産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育ててほしいと思います。



朝ごはんを1日を元気にスタート!

朝ごはんをしっかりと食べよう!



節分の翌日、「立春」(2月4日ごろ)を1日目として数え、88日目にあたる日が「八十八夜」で、毎年5月2日ごろになります。末広がり「八」が重なることから、この日に摘んだお茶はとでも縁起がよいとされ、この日の新茶を飲むと長生きするといわれています。給食では、2日に茶めし、10日に粉茶の大豆かりんとうを提供します。

体育大会応援メニュー

11日(土)は、勝負に勝つ!とかけ勝つ(カツ)カレーライスを提供します。また、7日~11日の5日間、「ジュシー」があります。体育大会を給食でも応援しています!

