



# 令和5年 5月献立予定表



## 天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなざいりょう			小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり			
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
1	月		むぎごはん ごじる とり肉の塩こうじやき こまつなとツナのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいす むぎみそ (にぼし) とり肉 ツナ	こめ むぎ こまつな	にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ こまつな	611 28.4	746 35.7	こまつなには、カルシウム、鉄分、ビタミンCが ふくまれています。栄養たっぷりです。
2	火		ちゃめし わかたけじる いわしおかか ごまあえ・かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ いわしおかか (こんぶ) (かつお)	こめ ごま かしわもち	たけのこ えのきたけ ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん	635 24.8	744 29.1	かしわもちの「かしわ」は新しい芽がでるまで古 い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」と いうことで縁起物になっています。
8	月		むぎごはん ぶた肉とキャベツのスープ ささみのレモンづけ ひじきサラダ・ムース	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 ムース だいす ひじき	こめ むぎ はるさめ こめこ でんぶ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ きくらげ レモン果汁 チンゲンサイ だいこん	664 27.2	778 33.8	春雨は、じゃがいもやさつまいもでんぶから作 られることが多いですが、緑豆という豆からも作 られますよ。
9	火		むぎごはん とんじる 魚のぎんがやき ツナサラダ	ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) ぶた肉 むぎみそ ホキ ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ えだまめ キャベツ コーン きゅうり	622 28.4	733 35.1	ツナはカツオやマグロなどの魚が使われ、油や スープに漬込んでから作られます。原材料であ る魚の栄養素がそのまま残っています。
10	水		ざっくごはん はるやさいかレー ナゲット かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 なまクリーム チーズ ナゲット かいそう	こめ 十五穀米 じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス りんご きゅうり トマト コーン	681 21.2	867 26.9	かいそうには、みなさんの成長に欠かせないカル シウムや鉄分などがたくさん入っています。しっ かりと食べてください。
11	木		むぎごはん ちゅうかどんのく いわしのカリカリフライ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 いか ちくわ いわしカリカリフライ チキンハム さきいか	こめ むぎ でんぶ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ごぼう きくらげ きゅうり たけのこ	635 24.6	794 31.8	いわしのカリカリフライの衣は、米粉と粒状の じゃがいもから出ています。しっかりとかんで 食べましょう。
12	金		ココアパン パリパリやきそば ナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 さつまあげ いか うすらたまご	ココアパン やきチャーめん でんぶ ビーナツ カシューナッツ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ きゅうり レタス コーン	633 26.4	836 33.2	パリパリやきそばの揚げめんは、熊本県産の小 麦を使って作られています。給食では地産地消を心 掛けています。
15	月		むぎごはん しんごぼうのみそじる 魚のカレーなんばん いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) あぶらあげ むぎみそ ホキ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶ さとう ごま	えのきたけ ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ レモン果汁 もやし いんげん	652 25.7	742 29.3	今月のみそ汁は、「新ごぼう」をつかって作りま した。食物せんがたっぷりです。
16	火		むぎごはん 肉じゃが イカたっぷりこぼんやき わかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶた肉 わかめ イカたっぷりこぼん	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ しらたき カシューナッツ ごま	にんじん たまねぎ いんげん チンゲンサイ	651 22.8	788 28.8	チンゲンサイは天水町で作られたものです。大切 に育てられたものを給食に使用しています。感謝 して食べましょう。
17	水		むぎごはん タイビーエン にんじんシューマイ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 うすらたまご いか さきいか	こめ むぎ はるさめ あぶら にんじんシューマイ ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ れんこん きゅうり	614 21.9	747 26.5	今月のふるさとくまさんデーは熊本市です。給食 でもおなじみになったタイビーエンです。野菜を たっぷり入って栄養満点です。
18	木		むぎごはん ふしそめん汁 魚のみそマヨオイルやき かつのりサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) タラ 米みそ ツナのり かつおぶし	こめ むぎ さとう あぶら ふしそめん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ しいたけ ビーマン キャベツ きゅうり	601 28.5	702 31.2	今日のサラダには、かつお節とりのりが入っていま す。かつおのうま味とりのりの香りを感しながら、 食べてください。
19	金		かぼちゃパン チンゲンサイのクリームに トマトオムレツ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 トマトオムレツ	かぼちゃパン じゃがいも でんぶ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり マッシュルーム アスパラガス	587 21.7	726 25.2	今日のサラダに入っているアスパラガスは、天水 産です。暖かくなると成長が早いので農家さんは 大忙しです。
22	月		むぎごはん のっぺい汁 ホキのてんたまあげ きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) ホキのてんたまあげ さつまあげ くわわかめ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく でんぶ あぶら ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	626 20.8	723 23.7	食べ物は肉や魚に限らず米や野菜など、もとはみ な生きていたものです。感謝の気持ちを込めてい ただきましよう。
23	火		むぎごはん しるビーフン とうふのマヨネーズやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 いか とうふ かつおぶし	こめ むぎ ビーフン あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが きゅうり レタス パセリ	623 21.5	716 23.6	コールスローサラダは、キャベツを千切りもしく はみじん切りにして作るサラダです。
24	水		むぎごはん なめこじる たいほうまき ビーナツあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ (にぼし) むぎみそ とうふ ちくわ とり肉 ぶた肉	こめ むぎ あぶら じゃがいも ビーナツ でんぶ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	668 23.4	777 26.8	形が大砲に似ていることから、大砲巻きと名づけ られました。コロッケの具が詰まっています。
25	木		むぎごはん キムチスープ はるまき パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ はるまき とりささみ	こめ むぎ あぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん キムチ キャベツ ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ	646 20.1	829 24.8	キムチは韓国でよく食べられています。白菜キム チのほかにはきゅうりや大根のキムチがあります よ。
26	金		ソフトフランスパン スパゲティミートソース とうふハンバーグ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふハンバーグ	ソフトフランスパン スパゲティ しらたまもち さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース みかん パイン もも	720 28.3	866 33.1	白玉もちは、宇城市小川町の特産品です。今日の 給食にはその白玉もちを入れています。のどにつ まらせないように、よくかんで食べましょう。
29	月		むぎごはん マーボーとうふ すどり こんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ だいす 赤みそ つくね しおこんぶ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン もやし たけのこ キャベツ きゅうり	661 24.1	809 29.1	今日のマーボーとうふには、大豆からできたお肉 がかかれています。どこに入っているかわかりま すか？
30	火		むぎごはん けんちんじる さばの塩やき きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とり肉 (にぼし) とうふ さば ちくわ	こめ むぎ こんにやく しらたき じゃがいも さとう	ごぼう にんじん しいたけ だいこん えだまめ ねぎ きりほしだいこん	626 27.7	756 35.1	大根を細切りにして、乾燥させたものが切干大根 です。乾燥させることで、甘みと栄養が増します よ。
31	水		メキシカンライス ひよこまめのスープ とり肉のマスタードやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 ベーコン ひよこまめ とり肉 ツナ	こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーン トマト えだまめ こまつな キャベツ チンゲンサイ	584 26.4	733 34.7	ひよこ豆は、形がひよこに似て、食感には豆に似て います。別名、「栗豆」とも呼ばれます。

\*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。