



5月の献立予定表

平成29年度

鶴城中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料		
					血や肉になるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
1	月	麦ごはん		回鍋肉 わかめスープ シュウマイ	牛乳 わかめ 豆腐 チキンシューマイ	米 麦 砂糖 ごま油	生姜 にんにん ピーマン キャベツ たまねぎ えのきだけ
2	火	麦ごはん		鯉の生姜煮 もずく汁 ごまあえ かしわもち	牛乳 かつおの生姜煮 卵 かまぼこ	米 麦 ごま 砂糖 でんぷん かしわもち	きゅうり キャベツ にんじん もずく しめじ たまねぎ ネギ もやし
8	月	麦ごはん		厚焼き卵 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	牛乳 厚焼き卵 あげ さつま揚げ 豆腐 かつお節 こんぶ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ
9	火	ピースごはん		魚の味噌マヨネーズ焼 じゃがいものみそ汁 ミニトマト	牛乳 鮭 あげ わかめ いりこ	米 じゃがいも	グリーンピース たまねぎ パセリ ねぎ えのきだけ ミニトマト にんじん
10	水	玄米パン		わかめうどん いりこナッツ 梅おかか和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ かつお節 こんぶ いりこ	パン 砂糖 ピーナツ 黒砂糖 うどん	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ 梅干し もやし
11	木	ハヤシライス		みかんサラダ	牛乳 牛肉 豚肉	米 小麦粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん レタス マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん ピース
12	金	揚げパン		ワンタンスープ じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめん かまぼこ きな粉	パン 小麦粉 砂糖 油 ワンタン	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ にら きくらげ
15	月	チャーハン		スーミータン アスパラサラダ ジュシー	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 焼き豚	米 ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ ピース ねぎ キャベツ アスパラガス コーン きゅうり パセリ ジューシー
16	火	麦ごはん		大豆の五目煮 茎わかめのつくだ煮 ごま酢和え ジューシー	牛乳 鶏肉 てんぷら 茎わかめ 大豆	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく 黒砂糖 ごま	にんじん たけのこ ごぼう いんげん しいたけ キャベツ もやし きゅうり ジューシー
17	水	アスパラドッグ		豚肉と野菜の煮込み レモンゼリー ジュシー	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ちくわ	パン 小麦粉 バター じゃがいも マカロニ 砂糖	たまねぎ トマト アスパラガス にんじん キャベツ いんげん レモンゼリー ジューシー
19	金	抹茶蒸しパン		血うどん コーンサラダ ジュシー	牛乳 ちくわ てんぷら いか えび ハム	ミックス粉 小麦粉 焼炒麵 でんぷん 砂糖 油	キャベツ しいたけ もやし たまねぎ にんじん コーン きゅうり ジューシー
20	土	菊池井		つみれ汁 人参サラダ ジュシー	牛乳 牛肉 たら 卵 ツナ いわし わかめ だしこんぶ	米 麦 ごま こんにゃく 砂糖 オリーブ油	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ 生姜 コーン ねぎ キャベツ えのきだけ ジューシー
24	水	黒糖パン		五目ビーフン レパールのアングレース ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 むきえび イカ かまぼこ 若とりレバー	パン ビーフン 砂糖 パン粉 アーモンド 油	しいたけ にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ぶどうストロベリージュース
25	木	ひじきごはん		とうふのみそ汁 豆腐ごまマヨネーズ和え	牛乳 鶏肉 わかめ いりこ ツナ 大豆 あげ とうふ	米 砂糖 油 ごま	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ
26	金	ミルクパン		ジュリアンスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト ウィナー	パン じゃがいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ キャベツ
29	月	茶めし		いわしのかりかりフライ ピーナツ和え すまし汁	牛乳 豆腐 わかめ いわしのかりかりフライ こんぶ	米 油 砂糖 ピーナツ ピーナツバター	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ
30	火	麦ごはん		がんもと野菜うま煮 きゅうりとわかめの酢の物 すいか	牛乳 がんもどき 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	たけのこ ごぼう にんじん いんげん しいたけ きゅうり キャベツ すいか
31	水	コッペパン		ポークビーンズ ハムエッグ 甘夏サラダ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ハム	パン じゃがいも 油	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん

※献立は都合により変更になる日もあります

★八十八夜って知ってますか？

今月のふるさとくまさんデーは5/20(土)「菊池の味」です

八十八夜は、2月の立春から数えて八十八夜目に当たる白でだいたい5月2日頃です。この日は暦の上では春から夏に移る節目の日とされ、夏の準備をする日です。

茶摘みをする時期でもあり新茶が多く出回ります。

お茶にはカテキンという成分が入っていて生活習慣病を予防する効果があるといわれています。

今月給食では茶めしや抹茶蒸しパンを献立の中に入れてありますので楽しみにして下さいね♥

やまが とろり きくちし いはさく
山鹿の隣の菊池市は稲作な
ど農業が盛んに行われて
います。その中でも水田ごぼ
うが有名です。水田ごぼうは
熊本県名水100選にも選ば
れた清らかな水で育ち、
食物繊維がたっぷりです。

