



月		火	水	木	金
献立	休みの日も、早ね・早おき・朝ごはん 朝ごはんを食べると、このようないいことがあります！		今月使う旬の食材 玉ねぎ じゃがいも グリンピース お茶 キャベツ ごぼう たけのこ 玉ねぎ いんげん 鯖(さわら)		
kcal					
赤					
黄					
緑					
献立	5	6	7	8	9
	こどもの日	振替休日	小松菜のいため物 手作りみそふた 麦ごはん きしめん汁 きしめんとは、はばが広く見た目がうすい、うどんのようなめんを言います。愛知県の名古屋市が有名です。給食ではみなさんが食べやすいように、長さが短いものを使用しています。	チーズサラダ きなこあげパン はるさめスープ あげパンは、表面をかりっと油であげて、きなこさとう、塩を混ぜたものをまぶしてつくります。給食センター手作りです。きなこは釜(かま)で香(こう)ばしく炒(い)って作るので、よりおいしいですよ！	野菜のごまあえ (のり) (おかか) セルフおにぎり 五目煮 「五目」とは、「たくさんのものが入りまじっている」という意味です。給食の五目煮にも、9種類の食材が入っています。
kcal					
赤					
黄					
緑					
献立	12	13	14	15	16
	パンサンスー ぎょうざ(2個) 麦ごはん 中華スープ 干ししいたけは、昔から体によい食品として食べられてきました。中国の古い医学の本には、しいたけはカゼを治したり、体の調子を整えたり、多くの病気にきくと書いてあるそうです。	はんかんゼリー にんじんパン 親子うどん ばんかんは、夏のころに収穫(しゅくかく)できる、黄色くて大きなかんきつです。見た目や大きさはグレープフルーツに似ていて、さっぱりとした甘みのある品種です。	ひじきのいり煮 さわらフライ(幼) 魚の新緑(しんりょく)あげ(小) 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁 牛乳には、主にカルシウムが多く含まれていますが、カルシウムの他にもたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養素がバランスよく含まれています。	ピーンズサラダ 福神づけ (麦ごはん) (ハヤシルウ) ハヤシライス グリンピースは年中、缶詰や冷凍食品で見かけますが、春から夏にかけて旬でおいしい時期です。新鮮なグリンピースは、甘みと風味が感じられます。	いんげんのごまあえ 手作りふりかけ 麦ごはん 新じゃがのうま煮 じゃがいもは旬の食材です。ビタミンCが豊富で水分も多く、うま味があります。加熱してもビタミンCがこわれにくいのが特徴です。
kcal					
赤					
黄					
緑					
献立	19	20	21	22	23
	グリーンサラダ くまさんデー ソースカツ 麦ごはん 愛ポテのポトフ 今日は食育の日、ふるさとくまさんデーです。今日のポトフに入っているじゃがいもは、八代市鏡町の北新地という所でとれた「愛ポテ」です。海に近い北新地で育つ愛ポテは、ミネラルが多くふくまれ、加熱してもくずれにくいそうです。	アーモンドサラダ いちごジャム コッペパン スパゲティナポリタン スパゲティナポリタンはどこで生まれた料理でしょう？答えは日本です。ゆでたスパゲティを玉ねぎなどの具と合わせ、トマトケチャップで味をつけた、日本風のパスタ料理です。	ちくぜん煮 納豆 麦ごはん ぶた汁 大豆を水につけてくだいてしぼり、加熱すると「豆乳」に、豆乳をにがりなどの凝固剤(きようこざい)で固めると「豆腐」になります。大豆から作られている食品は納豆や油揚げなどいろいろあります。	甘夏サラダ オムレツ 食パン ロシア風スープ 甘夏みかんは、主に鹿児島や熊本、愛媛(えひめ)などで栽培(さいばい)されています。さっぱりとした酸味と甘みがあります。また、クエン酸がふくまれており、つかれたときにも最適なフルーツです。	炒り豆腐のカレーいため さばのみそやき 麦ごはん もずく汁 炒(いり)豆腐の「炒り」とは、どのような意味でしょうか。炒り(炒)とは、食材を加熱して水分を飛ばしたり、こまや豆などを熱してカリッとさせる、調理法のひとつです。
kcal					
赤					
黄					
緑					
献立	26	27	28	29	30
	コールスローサラダ (チキンライスの具) (麦ごはん) セルフチキンライス 野菜スープ チキンライスは、鶏肉や野菜などを混ぜたご飯をトマトケチャップで味付けした、日本発祥(はっしょう)の洋食です。	切り干し大根のすの物 いわしのうめ煮 麦ごはん さつま汁 さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。「さつま」とは「さつま鶏(どり)」を意味し、鶏肉やさつまいもを様々な野菜とともに煮こんだみそ汁です。	ビーフンサラダ (麦ごはん) セルフ中華丼 (中華丼の具) ビーフンは、中国の南のほうで作られた食品です。漢字で「米粉」と書き、米から作られためんです。	フルーツジュレ ココアパン やきそば ジュレとは、液体をゼラチンなどで固めたものです。ゼリーとの違いは、ジュレはフランス語、ゼリーは英語という違いで、どちらも同じものを指しています。	マカロニサラダ きびなごフライ(幼小2・中3) 山菜(さんさい)おこわ すまし汁 春は多くの山菜がとれます。わらびやタラのめ、ふき、ふきのとう、うど、せり、つくし、ゼンマイなどがあります。山菜の栄養成分は、野菜と同じで食物せんいが多いです。
kcal					
赤					
黄					
緑					