



5月 給食献立カレンダー



令和4年度
水俣市学校給食センター

月		火	水	木	金	
2	「子どもの日」メニュー 左にごはん・パン、 右に大きいおかず、 奥に小さいおかず をおきましょう。	 あさ 朝ごはん げんき にち 朝からだるい、集中力がないという人は いませんか？ 朝ごはんを食べると、においをかいだり、 かんだり、味わったり、のみみんだり することで脳が刺激を受けます。さらに、 胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体 が目覚めていきます。 いつもより少し早く起きて、朝ごはんを しっかり食べ、1日の生活リズムをととの えましょう。	 鶏のレモンあえ 米粉入りかぼちゃパン トマトとガーリックのスパゲティ	6 米粉入りかぼちゃパン トマトとガーリックのスパゲティ	 鶏のレモンあえ 米粉入りかぼちゃパン トマトとガーリックのスパゲティ	
9	「ツナとマカロニのサラダ」 ツナとマカロニのサラダ 麦ごはん お肉ごろごろカレー	10 「八十八夜」 「和食」を味わう献立の日 ごま和え 魚のお茶天ぷら すまし汁	11 ふるさとくまさんデー① 「茶屋・玉名」メニュー いちごプリン トマトのサラダ 南蘭揚げ丼(ごはん) (南蘭揚げ丼の具)	12 ピビンバの具 ビビンバ(麦ごはん) ワンタンスープ	13 ポイルキャベツ チキン南蛮 パーガーパン ポトフスープ	 ポイルキャベツ チキン南蛮 パーガーパン ポトフスープ
16	「こんにゃく」メニュー こんにゃく ロースー 麦ごはん 野菜の中華スープ	17 カリカリベーコンサラダ みかん果汁 バインパン ポークビーンズ	18 中華サラダ 一食かり ごはん タイビーエン	19 「水俣市いきいき健康食育の日」 梅おかつ和え さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁	20 フルーツゼリー ハンバーグのイタリアンソース ミルクパン ペンネのクリーム煮	 フルーツゼリー ハンバーグのイタリアンソース ミルクパン ペンネのクリーム煮
23	「こんにゃく」メニュー 粒マスタードサラダ 麦ごはん なすとトマトのキーマカレー	24 野菜のナムル シューマイ(小1・中2) マーボー豆腐	25 ポテトサラダ チキンライス(ごはん チキンライスの具) 野菜スープ	26 ふるさとくまさんデー② 「水俣・戸北」メニュー かしわめし(ごはん かしわめしの具) はんぺん汁	27 フルーツ杏仁豆腐 揚げ餃子(小1・中2) 米粉入り人参パン 水俣ちゃんぽん	 フルーツ杏仁豆腐 揚げ餃子(小1・中2) 米粉入り人参パン 水俣ちゃんぽん
30	「こんにゃく」メニュー 揚げ出し豆腐 高菜コーンごはん(ごはん 高菜コーンごはんの具) 魚そうめん汁	31 ごまじゃこサラダ 黒糖パン ジャーチャーうどん	端午の節句と食べ物・行事 たんご せつく た もの ぎょうじ 端午の節句と食べ物・行事 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えにちなんで女性のお願い が結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。 菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしま ちを食べたりします。 ちまき 中国から伝えられた端午の 節句のお供えもので、笹で ち米を包んで作ります。形や 中身もいろいろあります。 かしわ餅 新しい葉が出るまで古い葉 が落ちないという柏の葉でく るんだ縁起物のもち菓子です。 江戸時代に登場しました。 しょうぶ湯 その名が「尚武(武芸にい そむ)」にも通じる、菖草の ショウブの葉をお風呂に入れ て健康を願います。	 揚げ出し豆腐 高菜コーンごはん(ごはん 高菜コーンごはんの具) 魚そうめん汁	端午の節句と食べ物・行事 たんご せつく た もの ぎょうじ 端午の節句と食べ物・行事 5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えにちなんで女性のお願い が結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。 菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしま ちを食べたりします。 ちまき 中国から伝えられた端午の 節句のお供えもので、笹で ち米を包んで作ります。形や 中身もいろいろあります。 かしわ餅 新しい葉が出るまで古い葉 が落ちないという柏の葉でく るんだ縁起物のもち菓子です。 江戸時代に登場しました。 しょうぶ湯 その名が「尚武(武芸にい そむ)」にも通じる、菖草の ショウブの葉をお風呂に入れ て健康を願います。	