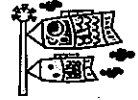




# 5月 給食献立カレンダー



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 ひじきサラダ 麦ごはん 新じゃがの肉じゃが	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 朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！ 朝からだるい、集中力が低いという人は 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、のみ込んだり 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。	6 鍋のレモンあえ 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	
あか	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ	体(血・肉・骨) をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム)		牛乳 鶏肉 ベーコン	
き	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)		米粉入りかぼちゃパン でんぶん 油 砂糖 オリブオイル スパゲティ	
みどり	しらたき たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり コーン いんげん	体の調子を整えるものになる (ビタミン)		たまねぎ にんじん レモン トマト にんじん たまねぎ えだまめ パプリカ スズキニ たまねぎ にんじん	
メモ	5月5日は「端午の節句」です。端午の節句は、男の子の成長を祝い、健康を祈る行事です。日本では、昔から「柏餅」を食べる風習があります。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、縁起の良いものとして扱われてきました。			「鍋のレモンあえ」は、レモン果汁を使った甘酸っぱい味付けで、さっぱりと食べられます。レモンの酸っぱさのもとであるクエン酸には、体の疲れをとる働きがあります。しっかり食べて体の疲れをふき飛ばしましょう。	
小	エネルギー 709kcal たんぱく質 26.9g			エネルギー 714kcal たんぱく質 25.6g	
中	エネルギー 888kcal たんぱく質 33.3g			エネルギー 934kcal たんぱく質 33.2g	
9	ツナとマカロニのサラダ 麦ごはん お肉ごろごろカレー	「八十八夜」 「和食」を味わう献立の日 ごま和え 魚のお茶漬け すまし汁	「ふるさとくまさんデー」 「宗昌・玉名」メニュー いちごプリン トマトのサラダ 南蛮揚げ(はん)	12 ピビンバの具 ピビンバ(麦ごはん) ワンタンスープ	13 ポイルキャベツ ノンエッグタルタルソース チキン南蛮 ポトフスープ
あか	牛乳 鶏肉 ミートボール ツナ	牛乳 ちくわ 豆腐 赤魚 鶏肉 わかめ	牛乳 チーズ 卵 油揚げ 鶏肉	牛乳 豚肉 卵	牛乳 ウィナー 鶏肉
き	米 麦 じゃがいも 白いんげん豆 マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖	米 砂糖 油 でんぶん いちごプリン	米 麦 ワンタン ごま油 ごま 砂糖	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん 油 ノンエッグタルタルソース
みどり	たまねぎ にんじん グリンピース りんご きゅうり コーン キャベツ レモン	にんじん えのきたけ ねぎ もやし ほうれん草 お茶	きゅうり トマト コーン しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	にんじん きくらげ キャベツ にら たまねぎ しいたけ もやし ほうれん草	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー
メモ	「ツナとマカロニのサラダ」は「フジリ」という名前のショートパスタを使います。「フジリ」とは糸巻きを意味しており、グルグル巻きのらせん状になっているため、表面積が大きく、味も絡みやすいのが特徴的です。	5月は新茶の季節で、農家に贈られるお茶を一嘗茶と言います。一嘗茶にはほろ苦い成分であるテアニンが多く含まれていて、とても深い味わいです。今日は、水俣市産の「天狗山」が作られたお茶を使った「魚のお茶漬け」です。お茶の香りと魚の旨味を味わいましょう。	今日は「宗昌・玉名」の紹介です。南関町で作られている南関揚げは、普通の油揚げとは違い、水分をしっかり抜いてから二度揚げして作ります。そのため、長く保存することができ、味も染み込みやすいです。今日は、南関揚げをたくさん使ったお弁当です。	韓国料理の一つである「ピビンバ」は、韓国語で「ピビンバ」と発音します。「ピビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」という意味です。ごはんの上に野菜や肉や卵、味をつけた肉や卵などをのせて、よく混ぜていただきます。甘酸っぱい味わいが食欲をそそります。今日はポイルキャベツと一緒にバーガーパンにはさんで食べてください。	
小	エネルギー 664kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 673kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 692kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 575kcal たんぱく質 21.7g	エネルギー 623kcal たんぱく質 27.7g
中	エネルギー 852kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 752kcal たんぱく質 31.9g	エネルギー 881kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー 748kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 793kcal たんぱく質 34.8g
16	こんにゃくロール 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 パンパン ポークビーンズ	18 中華サラダ ごはん タイピーエン	19 「水俣市いきいき健康食育の日」 梅おかか和え 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 イタリアソース ミルクパン パンネのクリーム煮
あか	牛乳 卵 豚肉	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 豚肉 いか うずら卵 チキンハム	牛乳 油揚げ さば かつお節 わかめ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ 生クリーム
き	米 麦 でんぶん ごま油 砂糖	パンパン じゃがいも 砂糖 油	米 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	米 麦 砂糖	ミルクパン 砂糖 白いんげん豆 ゼリー パンネ
みどり	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく ピーマン たけのこ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん果汁 えだまめ	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ゆかり きゅうり もやし	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし 梅干し	たまねぎ にんじん ピーマン もも コーン マッシュルーム みかん パインアップル
メモ	「こんにゃくロール」と「野菜の中華スープ」にはごま油を使っています。ごま油はその名の通り、「ごま」を絞って作られた油です。こぼれごまの香りが特徴的で、料理に使うと風味が良くなりコクが出ます。様々な病気を予防する成分も豊富に含まれています。	「ポークビーンズ」は、アメリカで親しまれている家庭料理で、豚肉と豆をトマトなどの野菜と一緒に煮込んで作ります。本場アメリカでは、白いんげん豆という種類の豆を使うことが多いのですが、ここでは大豆を使っています。	「太平燕(タイピーエン)」は、中国の福建省から伝えられ、原本で誕生した中華料理です。たっぷりの野菜と、海鮮類などの食材が入るため、見た目も華やかで、実は春巻を使います。仕上げに揚げた卵を乗せるのが特徴ですが、給食ではうずら卵を使っています。	今日は「一汁二菜」の和食の献立です。「一汁二菜」とは、ご飯と汁物、そして2品のおかずを組み合わせた献立をいいます。このように品数をそろえることで、栄養のバランスがとりやすくなります。	
小	エネルギー 514kcal たんぱく質 23.0g	エネルギー 643kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 563kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 621kcal たんぱく質 28.0g	エネルギー 702kcal たんぱく質 25.7g
中	エネルギー 676kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 826kcal たんぱく質 30.9g	エネルギー 739kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー 803kcal たんぱく質 34.7g	エネルギー 934kcal たんぱく質 34.1g
23	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」 「水俣・芦北」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
あか	牛乳 豚肉 ツナ	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 大豆 シューマイ	鶏肉 牛乳 ベーコン ツナ	鶏肉 さつまあげ 牛乳 太刀魚のから揚げ はんぺん	牛乳 餃子 豚肉 いか かまぼこ
き	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	米 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	米 砂糖 油	米粉入り人参パン 油 ちゃんぽんめん ごま油 杏仁豆腐
みどり	たまねぎ にんじん トマト なす グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ もやし ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ にんじん きゅうり コーン レモン えだまめ	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ 甘栗みかん みかん果汁 たけのこ えのきたけ ごまつな えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ もも みかん パインアップル
メモ	「キーマカレー」の「キーマ」とは、インドの言葉でひき肉を意味しています。ひき肉と合わせて材料をみじん切りにして作るため、いつものカレーとは少し違います。今日は、これらから肉をすずとトマトを使ったキーマカレーです。	豆腐は、大豆をしぼった汁(豆乳)を固めて作ります。豆腐を多く含む習慣のある文化に長寿の人が多くいることから、肉の多い欧米でも関心が高まり、今や世界で通用する食べ物になっています。今日は、豆腐をたっぷり使った「マーボー豆腐」です。	フランスではじゃがいもを「大地のりんご」と呼んでいるそうです。それは、果物のようにビタミンCが豊富にふくまれているからです。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもに含まれるでんぷんが熱から守ってくれるので、加熱しても壊れません。ぜひ、中身も味わってほしいです。	「かしわ」とは鶏肉のことです。昔から水俣・芦北では、鶏肉を使った汁を「かしわ汁」、鶏肉を使った炊き込みご飯を「かしわ飯」と呼び、行事やお祝いなどのときに親しんできました。郷土料理を味わいましょう。	
小	エネルギー 619kcal たんぱく質 21.5g	エネルギー 663kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 607kcal たんぱく質 21.2g	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 592kcal たんぱく質 22.8g
中	エネルギー 807kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 907kcal たんぱく質 34.9g	エネルギー 794kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 767kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 831kcal たんぱく質 30.4g
30	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 ジャージャーうどん	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、日本の田植えに関係する女性のお祭り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、ちまきやかしわもちを食べたりします。		
あか	牛乳 豆腐 魚そうめん わかめ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 ちりめん			
き	米 ごま ごま油 油 砂糖 でんぶん	黒糖パン うどん ごま油 砂糖			
みどり	たかなづけ コーン だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん しいたけ	たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ もやし キャベツ きゅうり			
メモ	「揚げ出し豆腐」は、豆腐に衣をつけて油で揚げ、だしを使ったつゆをかけて料理です。温かいだしが、揚げた豆腐にしみとおって食べられます。今日は、おろした大根を使ったおいしいだしをかけて作ります。	「ちまき」は、中国から伝えられた端午の節句のお祭りの食べ物で、ちまきもちを包んで作ります。形も中身もいろいろあります。			
小	エネルギー 550kcal たんぱく質 18.0g	エネルギー 634kcal たんぱく質 27.7g			
中	エネルギー 707kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 824kcal たんぱく質 35.0g			

## 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、日本の田植えに関係する女性のお祭り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、ちまきやかしわも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祭りの食べ物で、ちまきもちを包んで作ります。形も中身もいろいろあります。

**かしわ餅**

新しいお出でまで古い葉が落ちないといわれる葉の葉で、ちまきもちのちまきもちです。江戸時代に盛んになりました。

**しょうぶ湯**

その名が「菖蒲(あやむぎ)にせいしゆ(せいじゆ)にも通じる。こいのぼりの葉をお風呂に入れてお湯を沸かします。