

5月 学校給食献立カレンダー



令和8年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金					
こんだて	<div data-bbox="299 205 927 288"> <h2>端午の節句のおはなし</h2> </div> <div data-bbox="115 288 299 452"> </div> <div data-bbox="318 315 1120 507"> <p>毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。菖蒲とは、池や川に生える多年生の植物ですが、もとは邪気を払うとされ、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。</p> <p>5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。</p> </div> <div data-bbox="917 507 1120 672"> </div>				<div data-bbox="1168 205 1526 397"> <p>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。</p> </div> <div data-bbox="1168 425 1526 535"> <p>体(血・肉・骨)をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム)</p> </div> <div data-bbox="1168 548 1526 631"> <p>ねつや力のもとになる (炭水化物・脂質)</p> </div> <div data-bbox="1168 644 1526 727"> <p>体の調子を整えるものになる (ビタミン)</p> </div>	<div data-bbox="1535 205 1864 288"> <h3>1 こどもの日メニュー</h3> </div> <div data-bbox="1535 288 1864 480"> <p>かしわもち キャベツの粒マスタードサラダ ミルクパン 鶏肉のトマトソース煮</p> </div> <div data-bbox="1535 480 1864 699"> <p>牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ミルクパン ジャがいも 砂糖 油 白いんげん豆 かしわもち たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト にんにく パセリ コーン キャベツ きゅうり エネルギー 672kcal たんぱく質 28.0g エネルギー 853kcal たんぱく質 35.2g</p> </div>				
	あかきみどり小中									
こんだて	<div data-bbox="115 727 801 809"> <h2>新茶の季節です!</h2> </div> <div data-bbox="115 809 801 891"> <h3>お茶に含まれる成分と健康効果</h3> </div> <div data-bbox="115 891 801 1138"> <table border="1"> <tr> <td> <div data-bbox="115 891 280 1138"> <h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p> </div></td> <td> <div data-bbox="289 891 454 1138"> <h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p> </div></td> <td> <div data-bbox="463 891 627 1138"> <h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防の強い味方 ★眼を健康に保つ</p> </div></td> <td> <div data-bbox="637 891 801 1138"> <h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p> </div></td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="821 727 1149 1029"> <p>水俣市愛林館より「香り米」をいただきました。「香り米」は、炊き上げたときに芳ばしく甘い香りが漂うお米です。5月14日にお米に混ぜて炊飯します。香りを楽しんでください。</p> </div> <div data-bbox="821 1042 1149 1193"> <h2>おいせ</h2> </div>				<div data-bbox="115 891 280 1138"> <h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p> </div>	<div data-bbox="289 891 454 1138"> <h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p> </div>	<div data-bbox="463 891 627 1138"> <h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防の強い味方 ★眼を健康に保つ</p> </div>	<div data-bbox="637 891 801 1138"> <h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p> </div>	<div data-bbox="1168 727 1526 809"> <h3>7</h3> </div> <div data-bbox="1168 809 1526 1001"> <p>ちりめんサラダ まごはん ハヤシ</p> </div> <div data-bbox="1168 1001 1526 1193"> <p>豚肉 チーズ 牛乳 ツナ ちりめん 米 麦 ごま油 砂糖 ごま たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり エネルギー 607kcal たんぱく質 24.6g エネルギー 784kcal たんぱく質 30.6g</p> </div>	<div data-bbox="1535 727 1864 809"> <h3>8</h3> </div> <div data-bbox="1535 809 1864 1001"> <p>イチゴジャム 白身魚のチリソース炒め 食パン 野菜とベーコンのスープ</p> </div> <div data-bbox="1535 1001 1864 1193"> <p>牛乳 ベーコン ホキ 食パン 油 砂糖 水あめ じゃがいも でんぶん イチゴジャム たまねぎ にんじん えだ豆 アスパラガス えのきたけ コーン パセリ にんにく しょうが エネルギー 593kcal たんぱく質 25.6g エネルギー 754kcal たんぱく質 32.4g</p> </div>
	<div data-bbox="115 891 280 1138"> <h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p> </div>	<div data-bbox="289 891 454 1138"> <h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p> </div>	<div data-bbox="463 891 627 1138"> <h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防の強い味方 ★眼を健康に保つ</p> </div>	<div data-bbox="637 891 801 1138"> <h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p> </div>						
あかきみどり小中										
こんだて	<div data-bbox="115 1193 454 1468"> <h3>11</h3> <p>フレンチサラダ まごはん なすとトマトのキーマカレー</p> </div> <div data-bbox="115 1468 454 1687"> <p>牛乳 豚肉 チキンハム 米 麦 ジャがいも 油 砂糖 たまねぎ にんじん トマト なす グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ エネルギー 604kcal たんぱく質 20.6g エネルギー 781kcal たんぱく質 26.0g</p> </div>	<div data-bbox="463 1193 801 1468"> <h3>12</h3> <p>ジュシー ひじきとツナのサラダ ミルクパン(減) 水俣ちゃんぽん</p> </div> <div data-bbox="463 1468 801 1687"> <p>牛乳 豚肉 いか かまぼこ ツナ ひじき ミルクパン ちゃんぽん麺 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり コーン レモン ジュシー エネルギー 588kcal たんぱく質 25.6g エネルギー 763kcal たんぱく質 33.1g</p> </div>	<div data-bbox="821 1193 1149 1468"> <h3>13</h3> <p>ふるさとくまさんデー① 「水俣・芦北」 干草焼き かしわめし 新ねぎのみそ汁</p> </div> <div data-bbox="821 1468 1149 1687"> <p>鶏肉 さつま揚げ 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 干草 米 砂糖 しいたけ ごぼう にんじん えだ豆 たまねぎ ねぎ えのきたけ ごはん かしわめしのく エネルギー 598kcal たんぱく質 25.3g</p> </div>	<div data-bbox="1168 1193 1526 1468"> <h3>14</h3> <p>ふるさとくまさんデー② 「水俣・芦北」 魚の茶畑揚げ かりごはん 筑前煮</p> </div> <div data-bbox="1168 1468 1526 1687"> <p>牛乳 鶏肉 さつま揚げ ホキ 米 ジャがいも 砂糖 油 でんぶん にんじん たけのこ れんこん ごぼう しいたけ いんげん こんにゃく お茶 エネルギー 578kcal たんぱく質 26.2g エネルギー 757kcal たんぱく質 33.0g</p> </div>	<div data-bbox="1535 1193 1864 1468"> <h3>15</h3> <p>イタリアンサラダ 黒糖パン 米粉のクリームシチュー</p> </div> <div data-bbox="1535 1468 1864 1687"> <p>牛乳 鶏肉 生クリーム みそ ツナ 黒糖パン ジャがいも 白いんげん豆 米粉 バター イタリアンドレッシング にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ キャベツ きゅうり コーン エネルギー 572kcal たんぱく質 23.9g エネルギー 744kcal たんぱく質 30.6g</p> </div>					
	あかきみどり小中									
こんだて	<div data-bbox="115 1687 454 1961"> <h3>18</h3> <p>しそ昆布あえ まごはん 新じゃがの肉じゃが</p> </div> <div data-bbox="115 1961 454 2181"> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ しそ昆布 米 麦 ジャがいも 砂糖 たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こんにゃく きゅうり キャベツ エネルギー 574kcal たんぱく質 21.6g</p> </div>	<div data-bbox="463 1687 801 1961"> <h3>19</h3> <p>給食おじちゃん おすすめメニュー フルーツのゼリーあえ 鶏のから揚げ 春雨スープ</p> </div> <div data-bbox="463 1961 801 2181"> <p>牛乳 ちくわ 鶏肉 丸パン はるさめ ごま油 米粉 油 でんぶん マスカットゼリー たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もも バイン みかん エネルギー 624kcal たんぱく質 23.4g エネルギー 804kcal たんぱく質 30.3g</p> </div>	<div data-bbox="821 1687 1149 1961"> <h3>20</h3> <p>中華あえ まごはん マーボー豆腐</p> </div> <div data-bbox="821 1961 1149 2181"> <p>牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ チキンハム 米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 ごま たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ エネルギー 587kcal たんぱく質 25.9g エネルギー 763kcal たんぱく質 32.4g</p> </div>	<div data-bbox="1168 1687 1526 1961"> <h3>21</h3> <p>あじフライ 鶏ごぼうピラフ 具だくさんスープ</p> </div> <div data-bbox="1168 1961 1526 2181"> <p>鶏肉 牛乳 ベーコン あじフライ 米 油 バター ジャがいも たまねぎ にんじん ごぼう えだ豆 パセリ コーン キャベツ ごはん 鶏ごぼうピラフのく エネルギー 621kcal たんぱく質 24.3g エネルギー 812kcal たんぱく質 30.6g</p> </div>	<div data-bbox="1535 1687 1864 1961"> <h3>22</h3> <p>ツナとわかめのサラダ 黒糖ビーンズ 春のポトフ</p> </div> <div data-bbox="1535 1961 1864 2181"> <p>牛乳 ウインナー いらい大豆 ツナ わかめ トマトパン ジャがいも 砂糖 油 鶏砂糖 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ きゅうり コーン エネルギー 568kcal たんぱく質 24.0g エネルギー 737kcal たんぱく質 30.3g</p> </div>					
	あかきみどり小中									
こんだて	<div data-bbox="115 2181 454 2455"> <h3>25</h3> <p>かつのりあえ 魚のみそマヨ焼き まごはん はんぺん汁</p> </div> <div data-bbox="115 2455 454 2675"> <p>牛乳 はんぺん 豆腐 ホキ切身 みそ 錦糸卵 のり かつお節 米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな えのきたけ キャベツ もやし エネルギー 544kcal たんぱく質 25.5g エネルギー 709kcal たんぱく質 32.3g</p> </div>	<div data-bbox="463 2181 801 2455"> <h3>26</h3> <p>れんこんのごまドレサラダ ひのくにパン チキンビーンズ</p> </div> <div data-bbox="463 2455 801 2675"> <p>牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ひのくにパン ジャがいも 砂糖 ごまドレッシング たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト れんこん きゅうり たくあんづけ エネルギー 631kcal たんぱく質 27.5g エネルギー 811kcal たんぱく質 34.5g</p> </div>	<div data-bbox="821 2181 1149 2455"> <h3>27</h3> <p>ふるさとくまさんデー③ 「荒尾・玉名」 ふしそめんサラダ まごはん 南関揚げの卵とじ</p> </div> <div data-bbox="821 2455 1149 2675"> <p>牛乳 鶏肉 南関揚げ 卵 ちくわ 米 麦 ジャがいも 砂糖 ふしそめん ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しめじ きゅうり キャベツ コーン エネルギー 624kcal たんぱく質 21.0g エネルギー 809kcal たんぱく質 26.6g</p> </div>	<div data-bbox="1168 2181 1526 2455"> <h3>28</h3> <p>いきいき健康食育の日&和食を味わう献立の日 切干大根とひじきの炒め煮 いわしおかか煮</p> </div> <div data-bbox="1168 2455 1526 2675"> <p>牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳 わかめ みそ いわしおかか煮 さつま揚げ ひじき 米 麦 砂糖 ごま油 ごま たまねぎ にんじん 切干大根 ねぎ しいたけ いんげん えのきたけ こんにゃく エネルギー 631kcal たんぱく質 25.3g エネルギー 817kcal たんぱく質 31.8g</p> </div>	<div data-bbox="1535 2181 1864 2455"> <h3>29</h3> <p>海藻サラダ ミルクパン(減) 焼きそば</p> </div> <div data-bbox="1535 2455 1864 2675"> <p>牛乳 豚肉 さつま揚げ 海藻サラダ ツナ ミルクパン スpaghetti 砂糖 ごま油 ごま たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし きくらげ コーン きゅうり エネルギー 575kcal たんぱく質 27.5g エネルギー 764kcal たんぱく質 35.1g</p> </div>					
	あかきみどり小中									

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノート→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。