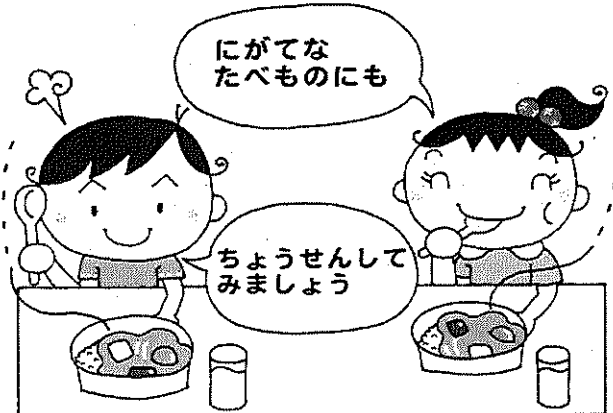
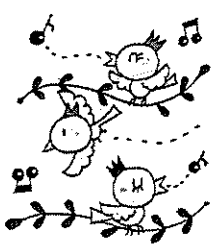


5月 はいぜんひょう

(中学校)

いさはやしとうふだつこうぎょうしんく
諫早市東部学校給食センター

 にがてな たべものにも ちょうせんして みましょう		5月1日(水) やさしいため かしわもち ぶりフライ むぎごはん わかたけじる こどもの日の献立について 5月5日は「こどもの日」です。こどもたちの成長を願い、こいのぼりをあげたり、かしわもちやちまきを食べます。かしわもち、栗づきはがして食べましょう。	5月2日(木) カラフルサラダ とりにくの マスタードやき コッペパン コーンポタージュ 野菜のはたらきについて① 野菜は、おなかの調子を整えたり、肌を丈夫にするはたらきがあります。また、病気の予防に欠かせません。1日に必要な野菜の量は、350gです。色々な野菜を組み合わせる食べ方が大切です。	5月3日(金) 憲法記念日 
5月6日(月) こどもの日 振替休日 	5月7日(火) ひよつもの すのもの さかなの こみやき むぎごはん じゃがいもの そばろに ひよつものについて ひよつものは、島原半島でとれたミネラル豊富な新鮮なわかめを原料にした麺のことで、つるつる食べられて、愛かなわかめの香りがします。新しい感覚でわかめを食べることができ、食料です。	5月8日(水) オレンジ やきにく むぎごはん スーミータン 食事のマナーについて みなさんは、口の中に食べ物が入ったままおしゃべりをしたり、ひじをついて食べるなどしていませんか？正しい姿勢や食事をするときのマナーについて考え、周りにいる人も気持ちよく食べることができるよう気をつけましょう。	5月9日(木) チーズ ごまドレッシング サラダ しょうコッペパン スパゲッティ ミートソース パンの食べ方について パンはひと口で食べられる大きさにちぎって食べるのが、正しいマナーです。かぶりついたり、一度にたくさん口の中に入れてはいけません。一度にたくさん入ると、のどにつまらせることがあり、危ないです。	5月10日(金) うらかみそぼろ さかなの たつたあげ むぎごはん みそしる かおことの大切さについて よくかんで食べていますか？よくかんで食べると、よくかむとあごの筋肉がはたらいて、まわりの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなるといわれています。
5月13日(月) はるさめの ごまいため いりどりやさいの たまごやき ごはん ちくぜんに 筑前煮について 筑前煮は、福岡県の代表的な郷土料理で、「がめ煮」や「炒り鶏」とも呼ばれます。「寄せ集める」という意味の博多弁である「がめくり込む」が、「がめ煮」の名前の由来ともなっています。	5月14日(火) やさしいサラダ むぎごはん チキンカレー 野菜のはたらきについて② 野菜には、体の調子をよくなる働きがあります。残念なこと、長崎県は野菜のとり方が少ない県で、生活習慣病にかかる人が多くなっていると言われています。野菜をしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。	5月15日(水) ゆでほしだいごんの にも さかなの レモンソースかけ むぎごはん はくだんごじる ゆで干し大根について ゆで干し大根は、大根を切ってゆでて干したものです。寒い時期に、海に面した干し場で太陽と寒風にあててつくります。水でもどしてから使いますが、苦味が少なくやさしい味になります。	5月16日(木) ミニトマト 2個 はるまき くらざとうパン ちゃんぽん 長崎県の郷土料理について (郷土料理の資料をご覧ください。)	5月17日(金) アーモンドあえ ハンバーグの おろしソースかけ むぎごはん ポテトスープ ハンバーグについて ハンバーグはドイツのハンブルグという地域で食べられていた肉料理がはじまりだといわれています。その後、アメリカに伝わり、「ハンブルグ風ステーキ」と呼ばれたものがハンバーグになりました。
5月20日(月) オレンジ とりにくとレバーの マリナソース ごはん やさいスープ レバーについて レバーには鉄が多く含まれています。鉄は、体に必要な栄養素です。血液のもとになり、体中に酸素を運び、毎日の健康と成長には欠かせません。レバーが苦手な人もいいますが、食べませんが、食べましょう。	5月21日(火) ひじきの あまからに いわしおかに むぎごはん ぶたじる ひじきについて ひじきの旬は3～5月です。生のひじきはしづみがあるため、一度煮てから乾燥させたものが多く売られています。わかめやこんぶなどと同じ海藻の仲間です。骨を丈夫にする「カルシウム」を多く含んでいます。	5月22日(水) レモンあえ あじフライ むぎごはん マーボー豆腐 あじについて あじは、長崎県でもよくとれる魚のひとつです。「味」がよいための名前がついたとも言われています。今日は「あじフライ」にしています。	5月23日(木) やさしいサラダ やきウィンナー パーカーハウス パン いんげんまめと やさしいスープ いんげん豆について 今日の給食のスープに入っている「いんげん豆」は、「白いんげん豆」です。食物せんいとビタミンB1が豊富です。サラダに入れたり、煮物に入れてもおいしいです。	5月24日(金) にらともやし いためもの かぼちゃひきにく フライ とりごぼう ごはん かきたまじる にらについて にらは、一株から3回以上収穫ができる生命力が強い野菜です。ビタミンが多く、ビタミンCやビタミンEも含まれます。体の疲れをとったり、肌荒れを予防したりする働きがあります。
5月27日(月) キャベツの ゆかりあえ いわししょうがに ごはん おやこどんぶりの ぐ 親子丼について 親子丼は、鶏肉と卵を使ってつくるので、この名前がつけました。ごはん、親子丼の具をかけて、食べましょう。丼物は、よくかまないで食べる人がいますが、よくかんで食べましょう。	5月28日(火) ビーフンいため げんまいり ひらつくわ むぎごはん ぐたくさん みそしる ビーフンについて ビーフンは、うるち米からつくられます。米を水に浸してペースト状にして、麺の形をつくらせて乾燥させます。中国や台湾の特産品です。湯や水でもどしてから使います。今日はビーフン炒めにしました。	5月29日(水) からしあえ あじの なんばんづけ むぎごはん だんごじる からしについて からしは黄色い花を咲かせる、アブラナ科の「からし菜」の種が原料として使われています。種をすりつぶして作りますが、つーんと鼻に抜けるような強い辛みがあります。給食では、からしの量を減らしています。	5月30日(木) いちご ジャム はるキャベツの ソテー とりのからあげ コッペパン ワンタンスープ 春キャベツについて 春キャベツは、春に出回ります。葉の巻き方がゆるくてやわらかく、甘味があります。サラダや炒め物、スープなど、いろいろな料理に使われます。今日はソテーにしました。	5月31日(金) ナムル しゅうまい 2個 むぎごはん あつあげの カレーそばろに 厚揚げについて 厚揚げは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品です。揚げ豆腐とも呼ばれます。豆腐の表面を揚げることで、豆腐のやわらかさを残したまま香ばしさが加わります。煮物に入れたり、焼いて食べたりします。



令和6年度 5月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ ろ び	よう び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う					たんぱく質 g	エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	水	麦ごはん						米 麦		768 29.4
		牛乳	乳		牛乳					
		若竹汁	小麦、大豆、魚だし	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん こねぎ	たけのこ			
		ぶりフライ	小麦、大豆、魚	ぶりフライ					油	
		野菜炒め	小麦、大豆			こまつな にんじん	しめじ		油	
2	木	かしわもち	小麦、大豆					かしわもち		822 34.1
		コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		
		牛乳	乳		牛乳					
		コーンポタージュ	小麦、乳、牛肉 大豆、鶏肉	ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
		鶏肉のマスタード焼き	小麦、大豆	鶏肉					卵不使用マヨネーズ	
7	火	カラフルサラダ	小麦、大豆			赤ピーマン	キャベツ とうもろこし 枝豆 レモン	さとう	油	755 36.4
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも でん粉 さとう		
		魚の香味焼き	小麦、ごま、大豆、魚	あじ			しょうが	さとう でん粉	ごま油	
8	水	ひよつづの酢の物	小麦、ごま、大豆		ひよつづる		きゅうり	さとう	ごま	766 35.1
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		スーミータン	小麦、卵、ごま 大豆、鶏肉	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	
		焼肉	小麦、ごま、大豆 豚肉、りんご	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが りんご	さとう	ごま油 ごま	
9	木	オレンジ	オレンジ				オレンジ			765 32.7
		小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		
		牛乳	乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	小麦、牛肉、大豆 豚肉、りんご	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	
		ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆				きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
10	金	チーズ	乳		チーズ					772 34.9
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		みそ汁	大豆、魚だし	油揚げ みそ			たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも		
		魚の竜田揚げ	小麦、さば、大豆 魚	さば			しょうが	でん粉	油	
13	月	浦上そぼろ	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	もやし ごぼう こんにゃく	さとう	油	801 27.6
		ごはん						米		
		牛乳	乳		牛乳					
		筑前煮	小麦、大豆	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油	
		彩り野菜の卵焼き	小麦、卵、大豆、豚肉、 ゼラチン、魚だし	彩り野菜の卵焼き						
14	火	春雨のごま炒め	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		にんじん こまつな		春雨	ごま ごま油	768 26.9
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		チキンカレー（ルー）	小麦、大豆、りんご	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	じゃがいも	油	
		野菜サラダ	小麦、ごま、大豆			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
15	水	ゆで干し大根の煮物	小麦、大豆、豚肉	豚肉 油揚げ		にんじん いんげん	ゆで干しだいこん	さとう	油	801 37.4
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		肉団子汁	小麦、大豆、鶏肉	ノンフライつくね		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	春雨		
		揚げ魚のレモンソースかけ	小麦、さば、大豆、魚	さば			レモン	でん粉 さとう	油	
16	木	黒砂糖パン	小麦、乳、大豆					黒砂糖パン		807 31.6
		牛乳	乳		牛乳					
		ちゃんぽん	えび、小麦、いか、 大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚肉 いか えび はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん こねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽん	油	
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き	油	
		ミニトマト				ミニトマト				
17	金	アーモンドあえ	小麦、大豆、ナッツ アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	768 29.9
		麦ごはん						米 麦		
		牛乳	乳		牛乳					
		ポテトスープ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	油	
		ハンバーグのおろしソースかけ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	国産ミートハンバーグ			だいこん	さとう		

★今月の
郷土料理は
「長崎県」です。



令和6年度 5月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ ろ ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う					たんぱく質 g	エネルギーkcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
20	月	ごはん						米		785 27.1
		牛乳	乳		牛乳					
		野菜スープ	小麦、大豆、鶏肉	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ			
		鶏肉とレバーのマリアナソース	小麦、大豆、鶏肉 りんご	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ	でん粉 さとう	油	
		オレンジ	オレンジ				オレンジ			
21	火	麦ごはん						米 麦		752 32.3
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉、魚だし	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう	じゃがいも		
		いわしおなか煮	小麦、大豆、魚	いわしおなか煮						
		ひじきの甘辛煮	小麦、大豆、魚	鶏肉 揚げかまぼこ	ひじき	にんじん		さとう	油	
22	水	麦ごはん						米 麦		821 38.5
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆 豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		あじフライ	小麦、大豆、魚	あじフライ					油	
		レモンあえ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ レモン	さとう		
23	木	パーカーハウスパン	小麦、乳、大豆					パーカーハウス パン		744 31.9
		牛乳	乳		牛乳					
		いんげん豆と野菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉 豚肉	豚肉 白いんげん豆		パセリ	とうもろこし たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	
		焼きウインナー	豚肉	フランクフルト						
		野菜サラダ	小麦、大豆			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油	
24	金	鶏ごぼうご飯	小麦、大豆	鶏肉		にんじん	ごぼう グリンピース しょうが	米 麦 さとう	油	767 28.5
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆、魚 魚だし	卵 はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	でん粉		
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉 りんご			かぼちゃ挽肉フライ			油	
		にらともやしの炒め物	小麦、ごま、大豆 豚肉	豚肉		にら	もやし		ごま油	
27	月	ごはん						米		794 34.6
		牛乳	乳		牛乳					
		親子丼	小麦、卵、大豆 魚だし	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	さとう でん粉		
		いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						
		キャベツのゆかりあえ				赤しそ	キャベツ			
28	火	麦ごはん						米 麦		792 31.9
		牛乳	乳		牛乳					
		臭だくさんみそ汁	大豆、魚だし	油揚げ 鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ こんにゃく	じゃがいも		
		玄米入り平つくね	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、魚だし	玄米入り平つくね						
		ビーフン炒め	小麦、ごま、大豆 豚肉、りんご	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	ビーフン	ごま油	
29	水	麦ごはん						米 麦		835 34.9
		牛乳	乳		牛乳					
		だんご汁	小麦、大豆、魚だし	鶏肉 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ	白玉餅 じゃがいも		
		あじの南蛮漬	小麦、大豆、魚	あじ				でん粉 さとう	油	
		からしあえ	小麦、大豆			ほうれんそう	とうもろこし きゅうり	さとう		
30	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		828 33.9
		牛乳	乳		牛乳					
		ワンタンスープ	小麦、牛肉、ごま、大 豆、鶏肉、豚肉、ゼラ チン	豚肉		ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし 木くらげ にんにく	ワンタン	ごま油	
		鶏のから揚げ	小麦、大豆	鶏肉				でん粉	油	
		春キャベツのソテー	小麦、大豆	ベーコン			キャベツ とうもろこし		油	
		いちごジャム						いちごジャム		
31	金	麦ごはん						米 麦		810 36.5
		牛乳	乳		牛乳					
		厚揚げのカレーそぼろ煮	小麦、大豆	鶏肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	さとう でん粉	油	
		しゅうまい	小麦、大豆、鶏肉 豚肉、貝	しゅうまい						
		ナムル	小麦、ごま、大豆			にんじん ピーマン	もやし	さとう	ごま油 ごま	