



4がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆制品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂
11 月 火	ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ パインサラダ	2~6年生 給食開始		ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ キャベツ・パイン・きゅうり	パン じゃがいも・さとう あぶら あぶら	566 23.5
12 月 水	にゅうがくしき							
13 月 木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか こまつなのごまずあえ とうふとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう	いわし かつおぶし こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	もやし たまねぎ・えのきたけ	さとう ごま・ごまあぶら	589 22.5	
14 月 金	しょくパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト はるキャベツのクリームスープ ばんかん		ぎゅうにゅう	ベーコン パセリ にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・しめじ ばんかん	じゃがいも あぶら あぶら	543 22.2	
17 月 日	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー コーンサラダ フルーツミックス	1年生 給食開始	ぎゅうにゅう	ぶたにく にんじん にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン パイン・おうとう・みかん	じゃがいも あぶら さとう カクテルゼリー・いちごゼリー	628 19.1	
18 月 月	ミルクパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ツナサラダ		ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいず ツナ	トマト・にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン スパゲッティ さとう あぶら あぶら	569 25.1
19 月 火	むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそいため かきたまじる あじつけのり	ひごまるデー「キャベツ」 	ぎゅうにゅう	ぶたにく・あつあげ・みそ たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし) こんぶ(だし) のり	ピーマン にんじん・ねぎ	キャベツ・にんにく・しょうが たまねぎ・えのきたけ じゃがいも・でんぶん	じゃがいも あぶら あぶら・ごまあぶら でんぶん	556 22.8
20 月 水	ごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ サラダたまねぎのあえもの じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ チキンフレーク あぶらあげ・みそ いりこ(だし) にんじん・ねぎ	たまねぎ・きゅうり だいこん・えのきたけ	さとう・でんぶん あぶら じゃがいも ごま・ノンエッグマヨネーズ	639 23.0	
21 月 木	セルフドッグ ぎゅうにゅう コールスロー やさいスープ		ぎゅうにゅう	とりにく にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ・しめじ・コーン	パン・さとう あぶら あぶら	546 22.2	
24 月 日	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうとうふ ぎょうざ もやしのナムル		ぎゅうにゅう	とうふ・ぶたにく・かまぼこ ぎょうざ しらすぼし にら	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが もやし	じゃがいも あぶら あぶら さとう ごま・ごまあぶら	619 24.6	
25 月 月	コッペパン ぎゅうにゅう まめのドライカレー コーンとたまごのスープ てづくりみかんゼリー		ぎゅうにゅう	ぶたにく・だいず たまご・ベーコン ゼリーのもと にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・コーン オレンジジュース	パン じゃがいも・でんぶん さとう あぶら あぶら	588 25.3	
26 月 火	さけごはん ぎゅうにゅう ぶたじる きゅうりのおかかあえ		ぎゅうにゅう	さけ わかめ とうふ・ぶたにく・みそ いりこ(だし) にんじん・ねぎ にんじん	だikon・ごぼう・しょうが きゅうり・もやし・かぼす	こめ・むぎ ごま じゃがいも・こんにやく さとう あぶら	551 20.8	
27 月 水	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのうまに はるさめのすのもの ふりかけ		ぎゅうにゅう	とりにく・ちぎりあげ・こうやとうふ わかめ にんじん にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	じゃがいも・こんにやく・さとう はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら	586 21.1	
28 月 木	かんげいえんそく							

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

給食について知ろう

新しい教室での給食がはじまります。
給食当番の仕事、準備、食べ方、後片付けなど、給食について知り、たのしい給食時間にしましょう。

19日(水) ひごまるデー
～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

今月は「キャベツ」をしょうかいします。

城山・カ合地区でとれます

熊本市の地図

熊本市の学校給食でとりこんでいること

- 地産地消…年間約35品目の市産品が登場します。
- ひごまるデー…毎月19日は「食育の日」です。19日前後を「ひごまるデー」として熊本市産品をとりこんだメニューを実施します。
- 味の旅…今年度は「季節を感じる味めぐり～季節の食材を知り、産地を知ろう～」を実施します。

大江小食育キャラクター「おにぎりくん」