



5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)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
1 げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						553
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいものごもくに わかめのすのもの おちゃふりかけ	じゃがいも・こんにやく・さとう さとう	あぶら	だいず・ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん にんじん	たまねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり	
2 か	コッペパン	パン						553
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	レバーとさかなのあげがらめ せんぎりやさいのスープ ヨーグルト	てんぷん・さとう じゃがいも	あぶら あぶら	ホキ・とりレバー ぶたにく		ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ・たまねぎ	
8 げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						544
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いわしのうめ かいそうめんのすのもの かきたまじる	さとう じゃがいも・てんぷん		いわし たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)		こまつな・にんじん にんじん・ねぎ	うめぼし キャベツ たまねぎ・えのきたけ	
9 か	しよくパン	パン						606
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	アスパラいりクリームペンネ あまなつサラダ いりこアーモンド	マカロニ さとう さとう	あぶら アーモンド	いんげんまめ・ベーコン		にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ キャベツ・あまなつみかん・きゅうり	
10 すい	ピピンパ	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	542
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	わかめスープ		ごまあぶら	どうふ・かまぼこ・かつおぶし(だし)		わかめ にんじん・ねぎ	たまねぎ	
11 もく	ピースそばうどん	こめ・さとう	あぶら	とりにく		にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが	571
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごまざる ぶたじる	さとう じゃがいも・こんにやく	ごま あぶら	どうふ・ぶたにく・みそ		にんじん ねぎ	キャベツ・きゅうり だいこん・しょうが	
12 きん	きなこあげパン	パン・さとう	あぶら	きなこ				559
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくだんごスープ はるさめサラダ			ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ もやし・きゅうり・コーン	
15 げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						595
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あじフライ キャベツとチキンのあえもの たまねぎのみそしる	パンこ さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	あじ とりにく		にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ	
16 か	セルフバーガー	パン・さとう		ハンバーグ				597
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	コーンサラダ トマトとたまごのスープ	さとう じゃがいも・てんぷん	あぶら	たまご・ベーコン		にんじん トマト・にんじん・ねぎ	キャベツ・コーン・きゅうり たまねぎ	
17 すい	むぎごはん	こめ・むぎ						573
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのたまねぎソース ゆかりあえ しらたまじる	こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら	ホキ			たまねぎ・にんにく キャベツ・もやし だいこん・えのきたけ	
18 もく	ごはん	こめ						621
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレーどうふ きゅうりとわかめのじゃこあえ パイン	てんぷん さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	どうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく きゅうり・もやし パイン	
19 きん	しよくパン	パン						621
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ソースやきそば ごぼうサラダ マーシャルビーンズ	スパゲティ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ マーシャルビーンズ	ぶたにく・かまぼこ ハム		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし ごぼう・きゅうり	
22 げつ	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						590
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごもくうどん にんじんシリシリ ふりかけ	うどん		とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
23 か	しよくパン	パン						576
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ こめこのクリームスープ まっちゃビーンズ	パンこ じゃがいも・こめこ さとう・てんぷん	あぶら あぶら	いんげんまめ・ベーコン だいず		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ	
24 すい	運動会振替休業日							

※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。

25日からの献立は、裏面に続きます。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

旬の食べものを知ろう

今月の給食には、今が旬の食べものがたくさん登場します。給食を食べながらさがしてみよう。



1日(月)

季節を感じる味めぐり ~季節の行事と食材について知ろう~

「八十八夜」は立春(2月4日)から数えて88日目をさします。この頃から霜がおりず、気候があたたかくなるため、この日を「稲の種まきの準備や、茶摘みをはじめ目安」ととらえていました。この日に摘んだお茶はビタミンCが豊富で栄養価が高く、上等なものだとされ、飲むと長生きするといわれています。

はちじゅうはちや
八十八夜

ぎょうじしよく
行事食
しんちや
新茶

しゅんしよくざい
旬の食材
・じゃがいも
・たまねぎ
・ごぼう
・キャベツ



18日(木) 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「きゅうり」をしようかします。



熊本市の地図

25	もく	チキンカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	とりにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが	596
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		トマトサラダ	さとう	あぶら			トマト	きゅうり・たまねぎ	20.8
		ふくじんづけ						ふくじんづけ	
26	きん	コッペパン		パン					556
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		チリコンカン	さとう	あぶら	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	23.8
		やさいのスープに すいかいりフルーツポンチ	じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	ウィンナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ おうとう・パイナップル・すいか	
29	げつ	 運動会予備日のため、給食なし  							
30	か	ミルクパン		パン					586
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		タイピーエン	はるさめ	あぶら	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ	25.1
		ごぼうとだいずのあげがらめ ミニみかんゼリー	こむぎこ・でんぶん・さとう みかんゼリー	あぶら	だいず	いりこ		ごぼう	
31	すい	むぎごはん	こめ・おぎ						580
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ぶたにくとやさいのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		ピーマン	キャベツ・もやし	26.1
		ごまあえ とうふのみそしる	さとう じゃがいも	ごま	チキンフレーク とうふ・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 えのきたけ	

※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。