



2がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	こんだてめい	使用 する 食 品 名						栄養価
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるもとになる		(みどり) 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 木	セルフえほうまき (のり・ツナマヨ)	こめ	ノンエッグマヨネーズ	ツナ	のり			594
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごもくきんぴら	こんにやく・さとう	ごま・あぶら	さかなすりみあげ		にんじん	ごぼう	
	せつぶんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ・だいず・ぶたにく・みそ	だししいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	24.8
2 金	ミルクパン	パン						575
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくだんごスープ			ミートボール		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	
	みずなのサラダ	さとう	あぶら			みずな・にんじん	だいこん・コーン	20.3
5 月	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						564
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	うまに	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	あつあげ・ぶたにく・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	
	くきわかめのすのもの	さとう			くきわかめ	にんじん	もやし	21.9
6 火	セルフバーガー	パン・さとう		ハンバーグ				588
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポイルキャベツ			とりにく・いんげんまめ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ	
	クリームスープ	じゃがいも			ぎゅうにゅう		たまねぎ・しめじ	27.6
7 水	ごはんがすすむ! だいずとピーマンのジャージャーどん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ		ピーマン	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			627
	きびなごごまフライ	パンこ	ごま・あぶら		きびなご			
	ワントンスープ	ワントンめん		ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし	25.3
8 木	ハヤシライス	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			598
	ほうれんそうとりんごのサラダ		ノンエッグマヨネーズ	ハム		ほうれんそう	キャベツ・りんご・コーン	
	ムース				ムース			21.0
9 金	しよくパン	パン						554
	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		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しいたけ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり	21.4
13 火	こめこパン	パン						650
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポトフ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん	キャベツ・たまねぎ	
	ひじきのごまマヨサラダ	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ・ごまあぶら	とりにく	ひじき	にんじん	だいこん・きゅうり	28.4
14 水	むぎごはん	こめ・むぎ						634
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのソースに	さとう		さば			しょうが	
	もやしのこんぶあえ		ごま		こんぶ	にんじん	もやし・きゅうり	
15 木	かきたまじる	じゃがいも・でんぶん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	26.9
	ごはん	こめ						575
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくどうふ	こんにやく・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・しょうが	
16 金	きりぼしだいこんのあえもの	さとう	ごま		こんぶ	にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん	22.8
	ネーブル						ネーブル	
	まるパン	パン						588
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 月	おさかなカツ	ばんこ	あぶら	あじ たら			たまねぎ	
	ごぼうサラダ	さとう	ごま・あぶら			にんじん	キャベツ・ごぼう・きゅうり	21.8
	ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・はくさい・にんにく	
	チンゲンサイいりたまごチャーハン	こめ・むぎ	あぶら	ぶたにく・たまご	しらすぼし	チンゲンサイ・にんじん	にんにく	560
20 火	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ぎょうぎ			ぎょうぎ				18.9
	はるさめスープ	はるさめ	あぶら	かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ	
	ミルクパン	パン						616
21 水	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいものケチャップに	マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	
	こまつなのサラダ		ごま・あぶら		しらすぼし	にんじん・こまつな	キャベツ	24.6
	ミニりんごゼリー	りんごゼリー						
22 木	むぎごはん	こめ・むぎ						616
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	きつねうどん	さとう・うどん		あぶらあげ・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
	れんごんのカレーいため	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	れんごん・たまねぎ	22.7
26 月	あじつけのり				のり			590
	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのほうれんそうあんかけ	ごまごこ・でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ	
27 火	ゆかりあえ	さとう				にんじん	キャベツ・きゅうり	25.1
	まごわやさしいスープ	さつまいも	ごま	だいず・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん	だいこん・しいたけ	
	ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						592
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 水	おでん	こんにやく・さといも		うずら卵・あつあげ・ちくわ・ちぎりあげ・だしかつお	こんぶ・だしこんぶ	にんじん	だいこん	
	ごまずあえ	さとう	ごま			にんじん	もやし・きゅうり	25.1
	なっとう			なっとう				
	しよくパン	パン						589
29 木	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	クリームスパゲティ	スパゲティ	あぶら	ベーコン		ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ	
	ブロッコリーとナッツのサラダ	さとう	アーモンド・あぶら	とりにく		ブロッコリー	だいこん	22.5
	りんごジャム	りんごジャム						
29 木	むぎごはん	こめ・むぎ						602
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	しろみぎかなとレパールのあげがらめ	でんぶん・ごまごこ・さとう	あぶら	とりレパール・ホキ		にんじん・えだまめ	しょうが・にんにく	
	こまつなのふりかけ	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	かつおぼし	しらすぼし・ひじき	こまつな		26.4
29 木	たまねぎのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	だししいりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
	ポークカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・りんごビュレ・しょうが・にんにく	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			662
	ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ	
てづくりデコポンゼリー	さとう			ゼリーのもと			デコポン	21.3

※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よくもくひょう

バランスのよい食事をしよう

黄・赤・緑の食べものをそろえた食事をとり、にがな食べものにもチャレンジして、元気にすごしましょう!

1日(木) あじめぐり

せつぶん

ぎょうじしよく 行事食

えほうまき せつぶんじる

しゅん 旬の食材

ごぼう だいこん のり

7日(水) 給食作品展入選作品

『ごはんがすすむ! だいずとピーマンのジャージャーどん』

秋津小学校 6年 すぎの ひろみ さん

ジャージャーめんをごはんにしてもおいしく食べられるように、ジャージャーめんの中に、たまねぎとピーマンとだいずを入れ、栄養がたよらないようにアレンジしました。

19日(月) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

チンゲンサイ

をしようかします。

22日(木) 給食作品展入選作品

『まごわやさしいスープ』

東町小学校 6年 いしはら りさ さん

「まごわやさしい」とは、〈まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも〉の頭文字で、この食材をまんべんなく取り入れることで健康的な食生活が送れると言われています。この「まごわやさしい」の食材を入れて、スープを作りました。