4 4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		小学校（中）
			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	エネルギー（kcal）
			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	たんぱく質（g）
10	もく	ごはん	こめ						666
		ぎゅうにゅう（2~6年生 給食開始）				ぎゅうにゅう			
		マーボーどうふ	さとう・でんぷん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	
		きびなごフライ	パンこ	あぶら		きびなご			29.8
		もやしのちゅうかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり	
11	きん	にゅうがくしき							
14	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						593
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのあげがらめ	でんぷん・さとう	あぶら	たら		ピーマン	たまねぎ	
		ごまずあえ		ごま			にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり	22.6
		とうふとわかめのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ	
15	か	セルフドッグ	パン・さとう		フランクフルト				567
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		コールスロー	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり	
		やさいスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・コーン	20.8
16	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						592
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いわしのおかかに			いわし　かつおぶし				
		サラダたまねぎのあえもの		ごま・ノンエッグマヨネーズ	とりにく		にんじん	たまねぎ・きゅうり	25.9
		かきたまじる	でんぷん		たまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
17	もく	ポークカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	652
		ぎゅうにゅう（1年生 給食開始）				ぎゅうにゅう			
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	
		フルーツミックス	カクテルゼリー・いちごゼリー					パイン・おうとう	19.7
18	きん	ミルクパン	パン						569
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		スパゲティミートソース	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・だいず		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく	
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	25.0
21	げつ	さけごはん	こめ・むぎ	ごま	さけ	わかめ			559
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		はるキャベツのしおこんぶあえ（ひごまるデー「キャベツ」）		ごまあぶら		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり	
		ぶたじる	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	21.0
		ももゼリー	ももゼリー						
22	か	しょくパン	パン						568
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン		パセリ	たまねぎ・にんにく	
		クリームスープ			とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ	25.0
		こくとうビーンズ	こくとう		だいず				
23	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						606
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		てりやきとうふハンバーグ	さとう・でんぷん	あぶら	とうふハンバーグ				
		わかめときゅうりのすのもの	さとう	ごま		わかめ	にんじん	もやし・きゅうり	19.9
		はるさめじる	はるさめ		かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	
24	もく	ごはん	こめ						581
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	
		こまつなのじゃこあえ	さとう	ごまあぶら		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	22.7
		あじつけのり				のり			
25	きん	かんげいえんそく							
28	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						585
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ぶたにくとはるさめのいためもの	はるさめ・さとう	あぶら	ぶたにく		こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	
		コーンとたまごのスープ	じゃがいも・でんぷん	あぶら	たまご・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	21.0
		てづくりひじきふりかけ		ごま・ごまあぶら	かつおぶし	しらすぼし・ひじき			
30	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						615
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		まめのドライカレー		あぶら	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・えだまめ・レーズン・しょうが	
		キャベツのうましおスープ	じゃがいも	あぶら	とりにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・にんにく	23.6
		てづくりりんごゼリー	さとう			ゼリーのもと		りんごかじゅう	

※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。

21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～

今月は「キャベツ」をしょうかいします。

熊本市の地図

熊本市の学校給食でとりくんでいること

- 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いれたメニューを実施します。
- 味の旅…今年度は「100年フード味めぐり」を実施します。

大江小食育キャラクター　「おにぎりくん」