6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）
2	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						574
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ジャーチャンどうふ	さとう・でんぷん	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・にんにく・しょうが	
		もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり	24.5
3	か	しょくパン	パン						565
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		フォー	ビーフン	あぶら	とりにく		にんじん・こまつな	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモン	
		じゃこまめサラダ	さとう	あぶら・ごまあぶら	だいず	しらすぼし		キャベツ・きゅうり	24.2
		マーシャルビンズ		マーシャルビンズ					
4	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						604
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ハヤシライス	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	
		かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	20.6
		とうもろこし						とうもろこし	
5	もく	ごはん	こめ						577
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しいらフライ	パンこ　こむぎこ	あぶら	しいら				
		トマトときゅうりのあえもの	さとう	ごま・ごまあぶら			トマト	きゅうり・たまねぎ	20.3
		みそしる	じゃがいも		みそ	だしいりこ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	
6	きん	ミルクパン	パン						627
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		パリパリやきそば	チャーめん・でんぷん	あぶら	ぶたにく・いか・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ	
		ナッツいりコーンサラダ		カシューナッツ・あぶら	とりにく		にんじん	きゅうり・コーン・たまねぎ	28.1
9	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						556
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しおにくじゃが	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・にんにく	
		くきわかめのすのもの	さとう	ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	もやし	19.2
		ふりかけ							
10	か	コッペパン	パン						613
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		きすフライ	パンこ	あぶら	きす				
		ごぼうのごまマヨサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ			にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり	25.5
		ラビオリスープ	ラビオリ		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	
11	すい	タコライス	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	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・レタス	559
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		もずくとたまごのスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご・とうふ・だしかつお	もずく	こまつな・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	
									23.7
12	もく	ごはん	こめ						589
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いわしのおろしに			いわし			だいこん	
		たかなのあぶらいため		ごま・あぶら	かつおぶし		たかなづけ		23.1
		スタミナぶたじる	こんにゃく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	
13	きん	コッペパン	パン						547
		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・ぶたレバー		にんじん	たまねぎ・えだまめ・にんにく・しょうが	
		やさいスープ	じゃがいも	あぶら	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	23.2
		てづくりうめゼリー	さとう			ゼリーのもと		りんごかじゅう・うめかじゅう	
16	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						638
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さばのしょうがに	さとう		さば			しょうが	
		えだまめのすのもの	こんにゃく・さとう	ごま				きゅうり・えだまめ・コーン	26.7
		たまねぎのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
17	か	しょくパン	パン						551
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		コーンシチュー	じゃがいも	あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン	
		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	23.3
		きなこビーンズ	さとう		だいず・きなこ				
18	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						582
		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	ごま・あぶら	ぶたにく		こまつな	たまねぎ・しょうが・にんにく	
		じゃがいものじゃこあえ	じゃがいも・さとう	あぶら		しらすぼし		にんにく・きゅうり	22.2
		にらたまスープ	でんぷん		たまご・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	
19	もく	ごはん	こめ						586
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		キムチうどん	うどん	あぶら	ぶたにく・ちくわ・だしかつお		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キムチ	
		もやしのごまずあえ	さとう	ごま			にんじん	もやし・きゅうり	21.1
		てづくりふりかけ		ごまあぶら・ごま	かつおぶし	しらすぼし・いりこ			
20	きん	まるパン	パン						617
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ホキフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ホキ				
		かみかみチーズサラダ		カシューナッツ・あぶら		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	25.9
		ミネストローネ	マカロニ・じゃがいも	あぶら	ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・にんにく	

1年生がかわむきをします！

まるくまデー

100ねんフードあじめぐり「くまもとけん」

ひごまるデー「じゃがいも」

※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

はをじょうぶにする食事をしよう

カルシウム豊富な食べもの、かみごたえのある食べものやメニューが登場します。

5日(木) まるごと くまもと ありがとうのひ

全ての食材が熊本市・県でとれた物を使っています。熊本の農水産物を知り、感謝しながら味わって食べましょう。

18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「じゃがいも」をしょうかいします。

12日(木) 100年フード味めぐり

熊本県

阿蘇たかな漬

阿蘇高菜は、塩と唐辛子で漬物にして保存することで、1年中食べることができます。漬物にして数日の新漬けは、緑色が鮮やかで歯ごたえもよく、その時期にしか味わえない一品です。

また、半年経った古漬けは、発酵が進み、酸味のある特有の味わいがあります。

写真出典：文化庁 全国各地の100年フードHPより

23	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						562
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		あつあげのケチャップいため	でんぷん	あぶら	あつあげ・ぶたにく			えだまめ・たまねぎ・しょうが	
		キャベツのみそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ・だしいりこ	にんじん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ	21.5
		ゆかりあえ					にんじん・ゆかり	もやし・きゅうり	
24	か	ひのくにパン	パン						563
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		きびなごフライ	パンこ	あぶら		きびなご			
		ひじきサラダ	さとう	ごま・あぶら		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	25.5
		にくだんごスープ			ミートボール		チンゲンサイ・にんじん	もやし・たまねぎ・しいたけ	
25	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						627
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		こうやチキンカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく・こうやどうふ	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	
		レイシのツナマヨサラダ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	ツナ		にんじん	キャベツ・レイシ	23.8
		フルーツミックス	カクテルゼリー					パイン・おうとう	
26	もく	こまつないりぶたどん	こめ・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ	561
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		とうふのすましじる			とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
		はるさめのすのもの	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・コーン	21.2
27	きん	ミルクパン	パン						606
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		チャンポン	スパゲティ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	
		ぎょうざ		あぶら	ぎょうざ				26.3
		にんじんサラダ	さとう	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ・きゅうり	
30	げつ	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						573
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのげんきソース	でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら	たら		にら	にんにく	
		うめごまあえ	さとう	ごま・あぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・ばいにく	19.4
		はるさめじる	はるさめ		かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	

※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。