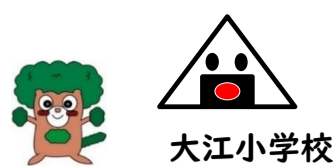


5がつのこんだてひょう



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)	
		(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・豆製品	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
2 げつ	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	622	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さかなのたまねぎソース	ホキ			たまねぎ・にんにく	こむぎこ てんぷん・さとう		あぶら
	キャベツとチキンのあえもの	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり			ごま・ごまあぶら
とうふのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ			28.3	
6 きん	コッペパン					パン	605	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こめこのクリームスープ	とりにく・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	じゃがいも・こめこ		あぶら
	コールスロー			にんじん	キャベツ・コーン・きゅうり	さとう		あぶら
まっちゃビーンズ	だいず				さとう・てんぷん		25.2	
9 げつ	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	602	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ・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・しいたけ	うどん		ごま
	すのもの			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう		ごま
ひじきふりかけ	いとかつお	しらすぼし・ひじき			さとう	ごま・ごまあぶら・あぶら	21.0	
10 か	ミルクパン					パン	612	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも				パンこ		あぶら
	ごぼうサラダ			にんじん	もやし・ごぼう・きゅうり			ごま・ごまあぶら
トマトとたまごのスープ	たまご・ベーコン		トマト・にんじん・こまつな	たまねぎ	じゃがいも・てんぷん	あぶら	23.8	
11 すい	チキンカレー	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	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ		わかめ・かいそう		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	
	ミニみかんゼリー					みかんゼリー		
12 もく	ピースそばうどん	とりにく・だいず		にんじん	グリーンピース・ごぼう・しょうが	こめ・さとう	あぶら	619
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	もやしのごまずあえ				もやし・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	
	たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			
13 きん	きなこあげパン	きなこ				パン・さとう	あぶら	570
	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		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・もやし・しいたけ			
	ビーンズサラダ	ツナ・だいず・いんげんまめ			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	
16 げつ	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	579	
	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	ぶたにく		ピーマン	キャベツ・たまねぎ	さとう		あぶら
	トマトのあえもの			トマト	きゅうり・たまねぎ	さとう		ごま
じゃがいものみそしる	とうふ・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	えのきたけ	じゃがいも		19.9	
17 か	しよくパン					パン	591	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	レバーとポテトのナッツあえ	とりレバー		ピーマン		てんぷん・じゃがいも・さとう		あぶら・カシューナッツ
	はるさめスープ	かまぼこ・だしかつお		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	はるさめ		
ヨーグルト		ヨーグルト					23.1	
18 すい	むぎごはん					こめ・むぎ	600	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いわしのうめに	いわし			うめぼし			
	キャベツのごまずあえ	チキンフレーク			キャベツ・きゅうり	さとう		ごま
かきたまじる	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	じゃがいも・てんぷん		25.6	
19 もく	ごはん					こめ	668	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	カレーどうふ	とうふ・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			あぶら
	ピーマンのじゃこあえ		しらすぼし	ピーマン・にんじん	もやし	さとう		ごま・ごまあぶら
パイン				パイン			25.6	
20 きん	まるパン					パン	582	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ホキフライ	ホキ				パンこ・こむぎこ		あぶら
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン	さとう		あぶら
ワントンスープ	ぶたにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・しょうが	ワントンめん		24.4	

※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。

23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

きせつのだべものをさがしてみよう

こんげつ きゅうしよく いま しん た
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ましよう。

19日(木) ひごまるデー

「ピーマン」をしょうかいします。

とうぶちく 東部地区でとれます

熊本市の地図

26日(木) **だいず くまもとさいはっけん あじ たび**

大好き熊本再発見 味の旅

みなまた・あしきた

たべておうえん!!

- アジフライ
アジは1年を通してとれる魚ですが、旬は4月から7月頃です。水俣・芦北近くの海でも、この時期アジ釣りがさかかになります。
- サラダたまねぎとしらすのあえもの
温暖な水俣・芦北地区で栽培された「サラたまちゃん」は、普通の玉ねぎよりも果肉が厚く、サクサクとした食感が特徴です。辛みが少ないのでそのまま食べることができます。
- かしわじる
かしわじるは、水俣の郷土料理です。昔は、お盆やお正月、お祭りなどのお祝い事があるときに作られるごちそうでした。「かしわ」は、とり肉のことです。

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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	
		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	穀類・いも類・さとう	油脂	
23	げつ ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが きゅうりのうめマヨあえ ふりかけ		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		617
		ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	
		チキンハム			もやし・きゅうり・ばいにく	さとう	ノンエッグマヨネーズ	
24	か しよくパン 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		ぎゅうにゅう			パン		593
		いんげんまめ・とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・アスパラガス	たまねぎ・しめじ	マカロニ・じゃがいも		
					キャベツ・あまなつみかん・きゅうり	さとう	あぶら	
25	ずい ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぶたにく・ぎゅうにく		ねぎ・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	585
			ぎゅうにゅう					
		とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら	
26	もく ごはん ぎゅうにゅう アジフライ かしわじる サラダたまねぎとしらすのあえもの		ぎゅうにゅう			こめ		629
		あじ				ばんこ	あぶら	
		とりにく・とうふ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	じゃがいも・こんにやく		
			しらすぼし・わかめ		たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	
27	きん チリコンカン ぎゅうにゅう やさいのスープに フルーツしらたま	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	613
			ぎゅうにゅう					
		チキンウインナー		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		
					パイン・おうとう	しらたまもち・カクテルゼリー		
30	げつ ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ かいそうめんのすのもの ぶたじる		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ		605
		きびなご				パンこ ごま	あぶら	
			かいそうめん・わかめ		キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	ごま	
		とうふ・ぶたにく・みそ	だしりりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	じゃがいも・こんにやく	あぶら	
31	か しよくパン ぎゅうにゅう ソースやきそば もやしとナッツのサラダ マーシャルピンズ		ぎゅうにゅう			パン		600
		ぶたにく・かまぼこ		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	スパゲッティ	あぶら	
		ツナ			もやし・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら	
							マーシャルピンズ	

※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。