



2がつのこんだてひょう



日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価
			(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	
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チンゲンサイとたまごのピリからいため カリカリだいこん ワンタンスープ	たまご・ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ だいこん・しょうが	こめ・むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	563 20.0
2	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに しらあえ わかめじる	いわし	ぎゅうにゅう		だいこん			574 22.2
3	金	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ はくさいとりんごのサラダ せつぶんまめ	せつぶん ぎゅうにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	にんにく・たまねぎ はくさい・りんご・きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	592 27.1
6	月	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう おやこうどん れんこんのカレーいため やきのり	たまご・とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・だしかつお ベーコン	ぎゅうにゅう だしこんぶ	にんじん・ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ れんこん・たまねぎ	うどん さとう	あぶら	592 22.3
7	火	まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ ごぼうサラダ ミネストローネ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・ごぼう・きゅうり	パンこ さとう	あぶら ごま・あぶら	570 27.3
8	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ ミニりんごゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん トマト・にんじん	たまねぎ・はくさい・にんにく たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	じゃがいも さとう	あぶら あぶら	609 19.2
9	木	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ きりぼしだいこんのあえもの ネーブル	どうふ・ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ こんぶ	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・しょうが だいこん・きゅうり・きりぼしだいこん ネーブル	こんにやく・さとう さとう	あぶら ごま	580 22.5
10	金	げんまいパン ぎゅうにゅう クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん ブロッコリー	たまねぎ・しめじ だいこん	パン スパゲッティ さとう	あぶら あぶら	587 25.3
13	月	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのあげがらめ すいとんじる たかないため	あじのたび「あそ」 とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン にんじん・ねぎ	たまねぎ はくさい・だいこん・ごぼう・しいたけ	こめ・むぎ こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	618 22.8
14	火	しよくパン ぎゅうにゅう タイピーエン ちゅうかあえ マーシャルピンズ	うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ・しょうが・しいたけ だいこん	パン はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら マーシャルピンズ	560 21.9
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのほうれんそうあんかけ もやしのごまあえ どうふのみそじる	ひごまるデー「ほうれんそう」 ホキ どうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	えのきたけ もやし・きゅうり たまねぎ・ごぼう・しいたけ	こめ・むぎ こむぎこ・てんぷん・さとう	あぶら ごま	586 27.2
16	木	しょっかんたのしいecoんさいカレー ぎゅうにゅう ピーンズサラダ てづくりでこぼんゼリー	にゅうせんさくひん だいず いんげんまめ・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・れんこん・ごぼう・りんご・しょうが・にんにく キャベツ	こめ・さつまいも さとう	あぶら あぶら	679 20.7
17	金	こめこパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ だいこんサラダ キャンディポテト	チキンミートボール とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	もやし・たまねぎ・しょうが・しいたけ だいこん・きゅうり	パン さとう	あぶら あぶら・バター	587 24.4
20	月	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう おでん くきわかめのすのもの なっとう	うずらたまご・あつあげ・ちくわ・ちぎりあげ・だしかつお なっとう	ぎゅうにゅう だしこんぶ くきわかめ	にんじん にんじん	だいこん もやし	こめ・むぎ こんにやく・さといも	ごま	581 25.0
21	火	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コールスロー クリームスープ	ハンバーグ とりにく・いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり たまねぎ・しめじ	パン さとう	あぶら あぶら	643 27.4
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに みずなのこんぶあえ かきたまじる	さば たまご・かまぼこ・だしかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	みずな・にんじん にんじん・ねぎ	しょうが もやし たまねぎ・えのきたけ	さとう ごま	28.2	
24	金	ひのくにパン ぎゅうにゅう さかなとレバーのナッツあえ はるさめスープ ヨーグルト	ホキ・とりレバー ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ キャベツ・たまねぎ・しいたけ	こむぎこ・てんぷん・さとう はるさめ	あぶら・カシューナッツ あぶら	583 29.6
27	月	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ こまつなのふりかけ たまねぎのみそじる	メンチカツ いとかつお どうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	しらすぼし・ひじき にんじん・ねぎ	こまつな たまねぎ・えのきたけ	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	600 21.5
28	火	ミルクパン ぎゅうにゅう じゃがいものケチャップに かいそうサラダ こくどうだいず	ぎゅうにく わかめ・かいそう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	637 25.2

※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、にがてな食べ物にもチャレンジして、元気にすごしましょう!

6日(月)のりの日

熊本県漁業協同組合連合会からいただいた「のり」が給食に出ます。

13日(月) 大好き熊本再発見 味の旅「あそ」

●たかないため
阿蘇の火山灰と、厳しい寒さが育てた阿蘇高菜は、茎が細くて歯ごたえがあるのが特徴です。冬の寒い間に育ち、春先に収穫し塩漬にします。

●とりにくのあげがらめ
阿蘇の自然で育った地鶏は、身がしまって肉のう味が格別です。阿蘇では炭火で焼いて食べる人が多いそうです。

15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～

「ほうれんそう」を紹介します。

16日(木) わくわく楽しい給食作品展入選作品

『しょっかんたのしいecoんさいカレー』
城西小学校 6年 めまじり さら さん

根菜をたくさん使った、食感のよいカレーです。