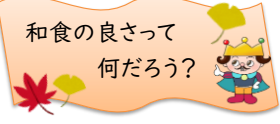


日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐類 おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるものになる おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油	
1	火	熊本市中学校授業研究会のため、給食なし					
2	水	丸パン(カット)牛乳 かぼちゃコロッケ コールスロー ミネストローネ		かぼちゃ 人参	玉ねぎ キャベツ・きゅうり	パン パン粉 砂糖 マカロニ	773 27.0
3	木	ごはん 牛乳 家常豆腐 じゃこと小松菜の中華あえ 肉団子スープ	豚肉・厚揚げ・みそ みそ	人参・ねぎ 小松菜	玉ねぎ・生姜・にんにく・しいたけ キャベツ	米 砂糖 油・ごま油	729 28.0
4	金	ごはん 牛乳 さばのソース煮 ごま酢あえ さつまいものみそ汁		さば わかめ いりこだし	生姜 キャベツ 玉ねぎ・大根	米・麦 砂糖 ごま・ごま油	804 29.5
7	月	丸パン(カット)牛乳 魚フライ 白菜とりんごのサラダ 野菜の塩こうじスープ煮			人参 白菜・きゅうり・りんご 玉ねぎ・大根・れんこん・コーン	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	730 33.0
8	火	ごはん 牛乳 五目うどん ひじきのあえもの 一食納豆	豚肉・かまぼこ・ 油揚げ・かつおだし	昆布だし 人参・ねぎ 小松菜	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ もやし・コーン	米・麦 うどん 砂糖 ごま・油	742 29.6
9	水	コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー じゃこ豆サラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆	人参・トマト 小松菜	にんにく・生姜・ 玉ねぎ・しめじ・セロリ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 油・ごま油	743 29.5
	木	ごはん 牛乳 きびなごごまフライ なすのピリ辛炒め 高野豆腐のみそ汁		きびなご 人参・ピーマン 人参・小松菜		米 パン粉 ごま・油 油・ごま油	722 28.5
	金	合唱コンクールのため、給食なし					
	火	ごはん 牛乳 みそカツ たくあんのおかかあえ きしめん汁	鶏肉・みそ 系かつお 鶏肉・油揚げ		人参・ねぎ 人参・ねぎ	米・麦 パン粉・砂糖 油・ごま きしめん	746 30.9
	水	丸パン(カット)牛乳 照り焼きハンバーグ れんこんごまネーズサラダ わかめと卵のスープ	ハンバーグ		人参・小松菜 玉ねぎ	パン 砂糖・でんぷん ごま・ノンエッグマヨネーズ じゃが芋・でんぷん ごま油	739 31.5
	木	ごはん 牛乳 めざし 豚肉と厚揚げのみそいため 春雨汁	豚肉・厚揚げ・みそ	人参 人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜 キャベツ・玉ねぎ	米 砂糖・でんぷん 油・ごま油	723 27.3
	金	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ 手作りぶどうゼリー	鶏肉	人参 人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜 大根	米・麦・じゃが芋 砂糖 ごま・油	773 25.0
	月	ミルクパン 牛乳 タイビーエン 人参サラダ ミックスかりんとう	豚肉・かまぼこ・うすら卵	人参・ねぎ 人参	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ きゅうり・玉ねぎ	パン 春雨 砂糖 油・アーモンド	747 31.0
	火	ごはん 牛乳 いわしのニラソースかけ れんこんのあえもの すまし汁		いわし わかめ・昆布だし	人参 玉ねぎ	米・麦 でんぷん・砂糖 油・ごま油	748 29.2
	水	セルフツナサンド 牛乳 クリームスープ 黒糖ピーンズ	ツナ 鶏肉・いんげん豆 大豆	人参 人参	玉ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・コーン	パン マカロニ・じゃが芋 砂糖・でんぷん 油	736 35.7
	木	ごはん 牛乳 肉じゃが 酢みそあえ 金時豆の甘煮	豚肉・高野豆腐・ ちぢり揚げ	人参 わかめ	玉ねぎ・ごぼう・ しいたけ	米 ごんにやく・ じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま	763 28.6
	金	ごきつねごはん 牛乳 厚焼き卵 根菜のみそ汁	鶏肉・油揚げ 卵	人参 小松菜・人参	ごぼう・生姜・しいたけ	米・麦・砂糖 砂糖 さつま芋	728 31.6
	月	コッペパン(カット)牛乳 カレーミートピーンズ 野菜スープ さつまいもチップス	大豆・豚肉 ウィンナー	人参・ピーマン・トマト 人参・チンゲン菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン 砂糖 さつま芋 油	731 30.6
	火	ごはん 牛乳 さんまのゆずみそ煮 ごまあえ かきたま汁	さんま・みそ	小松菜・人参 人参・ねぎ	ゆず もやし	米・麦 砂糖 ごま	712 27.0
	水	食パン 牛乳 きのこスパゲティ チキンサラダ りんごジャム	豚肉	人参・チンゲン菜 人参	玉ねぎ・しめじ・えのき・ エリンギ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ 砂糖 りんごジャム	745 30.6
	木	ごはん 牛乳 レバーとミートボールの甘酢あえ わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	鶏レバー・ミートボール	わかめ	人参 キャベツ・もやし	米 でんぷん・砂糖 砂糖 ごま	763 29.3



①伝統的な食材(乾物や発酵食品)

高野豆腐や切干大根などの乾物は、日本に古くからある伝統的な保存食です。干すことにより太陽の力でうま味も栄養価もUPします。味噌、醤油、納豆など日本の発酵食品が注目されている大きな理由は、発酵食品を生み出す微生物が腸内環境を整え、免疫力アップなどの効果を発揮してくれるからなのです。



②栄養バランスが取りやすい

主食であるごはらは、どんなおかずにも合い、組み合わせやすいのが特徴です。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすく、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



また、だしのうま味や乾物・発酵食品を活かすことで、減塩や栄養価アップにもつながります。

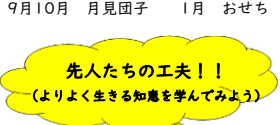


③自然の美しさや四季の移ろいを表現している

和食は、食事の場で自然の美しさや季節を表現することも大切にしています。季節に合った食器や植物を利用し、自然の美しさや季節の移りかわりを楽しみます。

④年中行事と密接に関わっている

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、家族や地域の人と一緒に食事をとり、楽しむ過ごす習慣があります。



熊本城を築城した加藤清正は、ろう城戦に備えて、熊本城の量を芋がらで作っていたようです。乾物は非常食にも役立ちます。



★10月の市産品活用予定★
ねぎ れんこん なす 小松菜

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。