

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
				あか ちやくやくほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのしょうじょとどのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
共通メニュー:セレクト給食 (チキンステーキ or ぶりの照り焼き)									
2	げつ	むぎごはん	チキンスティック(2本) ぶりのてりやき ふゆやさいのみそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶりとりにく とうふ あぶらあげ ツナ	こめむぎ さとうかたくりここむぎこ こめこパンこあぶら さといもごま	だいこんはくさい にんじんしいたけ ごぼうきゅうり	745 658 880 793	26.9 24.2 31.0 28.3	いりこ
椎の節句(ひなまつり)こんだて									
3	か	ちらしずし	いわしのうめに わかめのすましじる キャベツとちくわのあえものひなあられ	ぎゅうにゅうちくわ たまごいわし わかめとうふかまぼこ	こめさとうあぶら かたくりこ ひなあられ	しいたけにんじんごぼう ぎぬさやうめたまねぎ こねぎキャベツきゅうり	676 825	28.0 33.7	かつお こんぶ
4	すい	ミルクパン	とりのスパイシーやき コンソメスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう とりこくヨーグルト ウインナー	ミルクパン	にんじんたまねぎはくさい だいこんパセリ キャベツきゅうりコーン	644 826	30.0 38.2	
5	もく	むぎごはん	にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの なととう	ぎゅうにゅう ぶたにくあつあげさつまあげ わかめなととう	こめむぎ じゃがいもしらたき さとうあぶらごま	たまねぎにんじんいんげん キャベツきゅうり	634 773	24.5 28.6	
中3リクエスト給食:ヤンニョムチキン									
6	きん	むぎごはん	ヤンニョムチキン わかめスープ もやしとあおなのナムル	ぎゅうにゅう とりこく わかめとうふかまぼこ	こめむぎかたくりこ こむぎこあぶらさとう ごまごまあぶら	にんにくしょうが にんじんたまねぎしいたけ もやしこまつな	672 830	29.5 36.0	
9	げつ	むぎごはん	いりとうふ かいそうサラダ	ぎゅうにゅうとうふとりにく たまごえだまめひじきわかめ くまわかめあかかえでのりいとかんてん	こめむぎ さとうあぶら ごま	にんじんしいたけ たけのこたまねぎ コーンきゅうりキャベツ	596 734	24.2 29.1	
10	か	むぎごはん	しおサバ キャベツのみそしる カミカミサラダ	ぎゅうにゅうさば とうふあぶらあげ だいたすロースハムえだまめ	こめむぎ	キャベツたまねぎ しいたけこねぎ きゅうり	700 865	32.7 39.7	いりこ
11	すい	こめこパン	きつねうどん パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげかまぼこわかめ とりささみ	こめこパン さとううどんめん	にんじんたまねぎ ねぎしいたけ きゅうりもやし	653 758	27.9 32.2	かつお こんぶ
12	もく	むぎごはん	はるまき じゃがいものみそしる はくさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅうぶたにく とうふあぶらあげわかめ ツナ	こめむぎあぶらこむぎこ かたくりこさとうこめこ じゃがいもごま	にんじんたまねぎキャベツ しょうがしいたけこねぎ はくさいコーン	660 852	20.3 25.3	いりこ
13	きん	むぎごはん	きょうざ(小1中2) マーボーとうふ ゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅうとりにく とうふぶたにくだいたす えだまめちくわ	こめむぎ こむぎこかたくりこあぶら さとうごまあぶらごま	たまねぎにんにく にんじんたけのこしょうが しいたけきゅうりキャベツ	703 905	25.9 32.7	
16	げつ	むぎごはん	いわししょうがに のっぺいじる たまねぎドレッシングサラダ	ぎゅうにゅういわし とりにくあつあげ	こめむぎ さとう あぶらさといもこんにゃく	しょうがにんじんごぼう しいたけこねぎ キャベツきゅうりもやし	620 760	25.8 31.0	いりこ
17	か	わかめごはん	あつやきたまご みそけんちんじる にんじんサラダ	ぎゅうにゅうわかめ たまご とりにくとうふツナ	こめむぎ あぶらさとうごまあぶら こんにゃくさといも	だいこんにんじんこねぎ きゅうりコーン	607 722	23.9 27.7	いりこ
世界の料理:ロシア									
18	すい	コッペパン	ピロシキのぐ ホルシチ ミモザサラダ	ぎゅうにゅう とりにくぶたにくベーコン ヨーグルトチーズたまご	パン あぶらはるさめ じゃがいもさとう	にんにくたまねぎ にんじんキャベツピーズ トマトほうれんそう	611 738	25.8 30.8	
ふるさとくまさんデー:阿蘇の味									
19	もく	むぎごはん	てりやきチキン だごじる ごうみあえ	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ かつおぶし	こめむぎ こむぎこしらたまご さといも	にんじんだいこんかぼちゃ はくさいこねぎごぼうしいたけ キャベツきゅうりつぼつけ	658 812	25.1 30.2	いりこ
小6リクエスト給食:フルーツポンチ									
23	げつ	むぎごはん	チキンナゲット(小1中2) カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく	こめむぎ パンここむぎこあぶら	にんにくたまねぎにんじん マッシュルームりんご ももパインみかん	760 935	24.1 28.3	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

※1栄養量は上からチキンスティックをセレクトした場合の小学校、ぶりの照り焼きをセレクトした場合の小学校、チキンスティックをセレクトした場合の中学校、ぶりの照り焼きをセレクトした場合の中学校の順で表示しています。

今月のめあて

いちねんかん しょくじ  
一年間の食事をふりかえろう

今月の苓北産

だいこん はくさい きゅうり こねぎ  
キャベツ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、  
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

ロシア連邦は、日本の約45倍の広さで世界一面積の大きい国です。  
ボルシチは、世界三大スープの一つと言われ、ピーズ独特の赤い色味が特徴のロシア料理を代表するスープです。発祥はウクライナで、ロシアをはじめとして、東ヨーロッパで食べられています。温かいものが多いですが、夏には冷たくして食べることもあるそうです。具たくさんになるように作るのが一般的ですが、具をすべて漉して汁だけにする食べ方もあり、ニンニクのソースをかけたパンブッシュカという揚げパンを添えることも多いそうです。  
ピロシキは、肉、魚、野菜、ゆで卵など小麦粉の生地を包み、オープンで焼く、または油で揚げた惣菜パンです。食事としてもおやつとしても食べられています。今回、給食では、コッペパンにピロシキの具をはさんで食べてください。



阿蘇地区は、熊本県北東部に位置し、世界最大級のカルデラを持つ阿蘇山を中心に、阿蘇市、南小国町、小国町、産山村、高森町、西原村、南阿蘇村の1市3町を轄して構成される地域です。涼しい気候で、畜産や農業が盛んな地域です。今回はだご汁についてです。熊本県内では、各地で様々なだご汁が郷土料理として親しまれています。阿蘇地区のだご汁は、小麦粉を練った平たい団子と新鮮な根菜・鶏肉を主にみそや醤油で味付けをしたものが多いです。  
また、今回、給食では提供していませんが、阿蘇蕎麦も有名です。阿蘇蕎麦は、寒暖の差が大きい気候や火山灰土壌など、特有の風土の阿蘇地方でしかとれない阿蘇を代表する農産物です。シャキッとした歯ごたえピリッとした辛みが特徴です。多めの塩でじっくり漬けた、べっこう色の「古漬」は、強いためや高菜めしにして食べたりします。

