



日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					きいろ	あか	みどり
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる
2	月	むぎごはん		ビーフンじる あつあげのにくみそいため	こめ むぎ さとう ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かまぼこ あつあげ あかみそ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし えだまめ しょうが にんにく えのきたけ
3	火	ミルクパン		ラビオリスープ ほうれんそうオムレツ ジャーマンポテト	パン じゃがいも パンこ オリーブゆ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん ほうれんそう こなパセリ
4	水	ごはん (減)		ごもくうどん やさいかきあげ くきわかめのきんぴら	こめ うどん こんにやく ごま ごまあぶら あぶら でんぷん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ てんぷら (だし: かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ ごぼう しゅんぎく
5	木	ナン		キーマカレー ツナサラダ	ナン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち だいちフレーク チーズ ツナ	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり ピーマン にんにく しょうが
走漏小リクエスト給食							
6	金	むぎごはん		マーボーはるさめ かいそうサラダ れいとうみかん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ドレッシング えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶた かいそうミックス あかみそ だいちフレーク	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく えだまめ ほししいたけ きゅうり ねぎ しょうが キャベツ とうもろこし みかん
9	月	むぎごはん		つくねいりちゅうかスープ あつあげとぶたにくのオムレツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きくらげ もやし ねぎ にんにく しょうが
10	火	こくとうパン		スパゲティナポリタン レモンハーブチキン グリーンサラダ	パン スパゲティ あぶら こくとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく ピーマン トマト キャベツ パセリ きゅうり とうもろこし えだまめ
うどんうまかデー (きくらげ)							
11	水	むぎごはん		さつまいものみそしる やさいのふっくらよせ きくらげのかみかみサラダ	こめ むぎ さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ チキンハム スケトウダラすりみ わかめ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん だいこん ねぎ キャベツ きくらげ ごぼう たまねぎ とうもろこし いんげん
12	木	むぎごはん		はるさめのタンタンスープ シュウマイ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ねりごま こむぎこ パンこ えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく みそ あかみそ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えだまめ たけのこ もやし にんにく チンゲンサイ きくらげ しょうが
13	金	むぎごはん		とりじる いわししょうがに ばいにくあえ	こめ むぎ こんにやく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちくわ とうふ (だし: かつお こんぶ)	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ きゅうり キャベツ ねぎ しょうが ねりうめ
17	火	こめこいりにんじんパン		ベーコンとやさいのスープに とりにくのトマトソースかけ じゅうごやゼリー	パン じゃがいも さとう でんぷん じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ズッキーニ あかピーマン きピーマン トマトジュース
18	水	むぎごはん		いそに やさいのすみそあえ 一食ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ひじき だいち ふりかけ むぎみそ	にんじん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり ほししいたけ
ふるさとくまさんデー (荒尾・玉名)							
19	木	むぎごはん		なんかんあげどんのぐ なしサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ たまご ちくわ とりにく (だし: かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ なし キャベツ きゅうり ねぎ ほししいたけ
20	金	むぎごはん		ごもくじる ハンバーグのてりやきソース わかめとじゃこのすのもの	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぷん あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ しらすぼし ちくわ わかめ (だし: いりこ)	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ
24	火	まるパンカット		ミネストローネ ホキフライ ポイルキャベツ 一食ノンエッグタルタルソース	パン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう パンこ こめこ ノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく
網津小リクエスト給食							
25	水	むぎごはん		チキンカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー ぶどうゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが みかん パイン もも りんご
まごわやさしい給食							
26	木	むぎごはん		あつあげとキムチのみそしる いわしとおにくのハンバーグ きりほしだいこんのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも パンこ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ ひじき いわしすりみ ぶたにく とりにく むぎみそ (だし: いりこ)	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きりほしだいこん えのきたけ きゅうり しょうが はくさいキムチ
27	金	むぎごはん		たまごスープ ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ キャベツ ピーマン しょうが
食育わくわくデー							
30	月	むぎごはん		わふうワンタンじる げんきのでるレバー	こめ むぎ でんぷん あぶら ワンタン ごま さとう	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ (だし: いりこ)	にら にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ

今月の給食目標

栄養のバランスを考えて食べよう

主菜

肉・魚介・卵などで、たんぱく質を多く含んでいます。おかずの中心で主に体を作るもとになります。

主食

米・パン・めんなどで、炭水化物を多く含んでいます。主にエネルギーのもとになります。

主食・主菜・副菜を組み合わせるといろいろな食品をとることができて、自然と栄養バランスが整います。いつも食べている給食を参考にしてみてくださいね。

牛乳(乳製品)

牛乳は、骨をじょうぶにするカルシウムをとることができます。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルを多く含んでいます。足りない栄養素を補い、体の調子を整えます。



※献立は、都合により変更する場合があります。

食育わくわくデー

\*スポーツと栄養\*

みなさんは成長期ですので、たくさん栄養が必要です。また、スポーツをしている人は、エネルギーや栄養素がさらにたくさん必要になります。スポーツをする人の食事は、栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保することが大切です。

貧血を予防しよう

鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、動物性のたんぱく質やビタミンCと一緒にとると鉄の吸収が高まります。

