



日	曜	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	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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	おもにエネルギーになる こめ むぎ さとう ビーフン	おもにからだをつくる 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	おもにからだのちょうしをととのえる 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	584	24.0
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	620	24.2
4	水	ごはん (減)		ごもくうどん やさいのかきあげ 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	561	16.9
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 だいず だいずフレーク 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	567	25.2
走潟小リクエスト給食									
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 だいずフレーク	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	591	21.1
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いため	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	570	25.3
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	644	24.1
うとんうまかデー (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	554	19.9
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	576	22.6
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	572	24.3
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 つきみだんご	パン じゃがいも さとう でんぷん つきみだんご	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	651	25.7
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 だいず 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	601	22.3
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	582	22.1
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	577	24.7
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 チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	571	22.8
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	638	18.7
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 きりぼしだいこんのごまずあえ	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 きりぼしだいこん えのきたけ きゅうり しょうが はくさいキムチ	560	21.2
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	591	25.0
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	590	25.1

※献立は、都合により変更する場合があります。

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。

主菜・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。

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、たくさんの栄養が必要です。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。

鉄の多い食材



たんぱく質の多い食材



ビタミンCの多い食材

