



阿村小学校こんだてひょう

給食栄養もくひょう：旬の食べ物について知ろう！
給食マナーもくひょう：食器をていねいに使おう！



ひょう	しゅしよく	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
			ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
ラグビーおうえんメニュー(トンガ)							
1	か	コッペパン	イカウム ペレ カラフルサラダ かぼちゃムース	パン パンこ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく さかな(タラ) ミックスビーンズ	はくさいにんじんたまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ピーマン	623 29.9
ラグビーおうえんメニュー(ウェールズ)							
2	すい	ごはん	のっぺい汁 さんまのかんろに なますあえ みかん	こめ さといも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さかな(さんま) こんぶ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ みかん	690 27.0
3	もく	ココアパン	やさいのスープに フィッシュ&チップス シーザーサラダ	パン じゃがいも あぶら フライドポテト クルトン	ぎゅうにゅう ハム さかな(ホキ) えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー レタス きゅうり	688 24.0
4	きん	むぎごはん	さといものうまに じゃこあえ なっとう	こめ むぎ さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう ちりめん	にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ きゅうり キャベツ	644 26.3
しょうたいきゅうしよく							
7	げつ	ごはん	まごはやさしいみそ汁 ししゃもフリッター かみかみサラダ・みかんゼリー	こめ さといも ごま あぶら アーモンド オリーブオイル	ぎゅうにゅう だいず あげ ししゃも ちりめん わかめ	はくさいにんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん きゅうり みかん	701 24.6
目66の愛護デーこんだて							
8	か	ブルーベリートースト	愛・Eyeスープ かぼちゃサラダ	パン マカロニ	チーズ ぎゅうにゅう たまご ベーコン えだまめ ハム	ブルーベリー えのきたけ はくさいにんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ きゅうり	641 22.7
9	すい	むぎごはん	なめこのりきゅうじる とりにくのジャンダレやき ほうれんそうのごま和え	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく こんぶ	なめこにんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ もやし ほうれんそう	630 24.8
ながさきメニュー							
10	もく	カステラ風ケーキ	ぱりぱりやきそば こんにゃくかいそうサラダ	ホームケーキミックス バター はちみつ あぶら パリパリめん	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらのたまご わかめ	たまねぎにんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ けのこ きゅうり コーン	719 29.6
11	きん	ごはん	かきたま汁 いわしのうめに キャベツのすのもの	こめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ いわし わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	656 30.0
ラグビーおうえんメニュー(ウルグアイ)							
15	か	チビート	コーンポタージュ ラグビーチーズ	パン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく たまご チーズ	たまねぎにんじん コーン ブロッコリー りんご レタス	647 31.1
16	すい	秋の実りカレー	ごぼうサラダ フレッシュパイン	こめ むぎ さつまいも ピーナツ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ごま	たまねぎにんじん れんこん なす しめじ エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり コーンパイン	757 23.2
17	もく	こめこパン	おとうふグラタン たまトマスープ レモンサラダ	パン バター こめこ じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく チーズ たまご	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー トマト きゅうり キャベツ レモン	611 28.3
ひとよし							
18	きん	くりごはん	つぼん汁 きりぼし大根のあえもの いかねぎやき	こめ くり あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いか	こんぶ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり	634 23.1
21	げつ	ゆかり大豆ごはん	かるたのみそ汁 たまごやき ごまあえ	こめ ごま	だいず ちりめん ぎゅうにゅう あつあげ たまご わかめ	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり	663 26.5
23	すい	むぎごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず たまご	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ にんにく もやし しょうが きゅうり	718 30.8
24	もく	ミルクパン	だいすうどん汁 ほうれん草のくるみあえ こくとうビーンズ	パン うどん くるみ	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ だいず こんぶ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	524 24.3
25	きん	ごはん	ごじる さばゴマころもやき えだまめサラダ	こめ じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ さかな(さば) ハム だいず ひじき	にんじん れんこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし えだまめ	732 31.6
28	げつ	ごはん	ちくぜんに しめじのピーナツあえ	こめ さといも あぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが ほうれんそう もやし しめじ	588 22.0
29	か	こめこいり にんじんパン	やさいらーめん だいがくいも ぎょうざ	パン めん ごま さつまいも あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	コーン キャベツ たまねぎ ねぎ もやし にんじん きくらげ にんにく	656 24.1
30	すい	ぼうさいきゅうしよくたいけん		ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ にぼし ムース	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが バナナ	
31	もく	ハロウィントースト	かぼちゃシチュー コールスローサラダ りんご	パン マーガリン じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく いんげん クリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご	664 21.8

※献立は都合により変更になる場合があります。



「ラグビーワールドカップおうえんメニュー」
9月20日から、ラグビーワールドカップが始まりました。くまもとでも、フランス対トンガ(10月6日)とウェールズ対ウルグアイ(10月13日)の試合がかいさいされます。給食では、ラグビーワールドカップにちなんで、各国の料理を提供します。また、給食時間には、その国の食文化についての説明を行います。海外について学ぶ良い機会となるよう、取り組みを行っていきます。



毎年、9月1日は「防災の日」です。この日は、地震や台風などの災害が起こったときの心構えを準備する日です。
時期がずれてしまいましたが、9月30日の給食は、「防災給食体験」を行います。上天草市では、大矢野、松島、姫戸、龍ヶ岳の4ヶ所に災害備蓄物資が供えてあります。この日のごはんは、上天草市の非常食の入れ替えの際にいただいたものです。自分の命は自分で守れるよう、普段からもしもの時に何が出来るか考えましょう。