



にちよう		こんだてめい		赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	ひとくちメモ
				血や肉になるもの	力のもとになるもの	体の調子をととのえる	
10	月	しぎょうしき					ご入学・ご進級 おめでとう ございます！
11	火	にゅうがくしき					
12	水	ぎゅうにゅう むぎごはん ハンバーグ ポテトサラダ わかたけじる お祝いデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ わかめ かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ さとう マヨネーズ デザート	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ ねぎ	新年度が始まりました。 新しい友達や先生との出会いを大切にしてください。 学校生活を充実させるには、健康が一番です。 元気に過ごせるように給食もしっかり食べましょう。 ふるさとくまさんデー 毎月1回「ふるさとくま(熊)さん(産)デー」として旬の食材や熊本県内の特産物を使った献立、郷土料理等を取り入れています。 20日 ★はるキャベツの ホイコーロー★ やわらかく、みずみずしい春キャベツを使います。 18日は いちごが つきます。 「まごわやさしい」 和食の日 「まごわやさしい」の食材は、昔から日本人の健康を支えてきた食材です。 近年は、食生活の多様化により摂り方が減少しています。 給食でも積極的に取り入れています。	
13	木	ぎゅうにゅう むぎごはん しろみぎかなのフライ タルタルソース みそしる こんぶあえ	ぎゅうにゅう しろみぎかな あぶらあげ わかめ しそこんぶ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら タルタルソース	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり		
14	金	カツカレーライス ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ギゅうにく ぶたにく ミックスビーフ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	たまねぎ にんじん りんごピューレ にんにく しょうが パナナ みかん パイン もも ぶどう		
17	月	「まごわやさしい」わしよくのひ ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが はるさめのすのもの てづくりふりかけ だいふく	ぎゅうにゅう ギゅうにく あつあげ ハム ひじき しらすばし	こめ むぎ じゃがいも はるさめ ごま こんにゃく さとう ごまあぶら だいふく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ		
18	火	ぎゅうにゅう チーズパン ごもくうどん ツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ かまぼこ	チーズパン うどんめん マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり いちご		
19	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのしおこうじやき ぶたじる アスパラソテー ふりかけ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ベーコン みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにゃく ふりかけ	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ アスパラガス コーン しょうが	「まごわやさしい」 和食の日 「まごわやさしい」の食材は、昔から日本人の健康を支えてきた食材です。 近年は、食生活の多様化により摂り方が減少しています。 給食でも積極的に取り入れています。	
20	木	「ふるさとくまさんデー(キャベツ)」 ぎゅうにゅう むぎごはん デザート はるきゃべつのホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ	こめ むぎ わんたんめん さとう ごまあぶら プリン	キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンさい にんにく しょうが		
21	金	ぎゅうにゅう たけのこごはん れんこんのはさみあげ もやしのカレーふうみあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ あおさ かまぼこ	こめ さとう あぶら	たけのこ にんじん しいたけ いんげん れんこん えのきだけ ねぎ キャベツ もやし		
24	月	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーどうふ いっしょくこんぶ しんじゃがのしゃきしゃきサラダ スナックアーモンド	ぎゅうにゅう ギゅうにく ぶたにく とうふ ハム こんぶ あかみそ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが	しょうわの日	
25	火	ぎゅうにゅう ミルクパン スパゲティナポリタン アスパラサラダ でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり レタス アスパラガス にんにく でこぼん		
26	水	おたのしみこんだて(2-1)					
27	木	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのうめに ふりかけ すいとん きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも すいとんめん ごま ふりかけ マヨネーズ ドレッシング	にんじん だいこん チンゲンさい しいたけ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん	【ま…「まめ」】 →豆・豆製品 【こ…「こま」】 →種実類 【わ…「わかめ」】 →海藻類 【や…「やさい」】 →野菜 【さ…「さかな」】 →魚介類 【し…「しいたけ」】 →きのこ類 【い…「いも」】	
28	金	かんげいえんぞく					
29	土	しょうわの日					