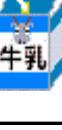
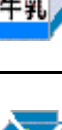
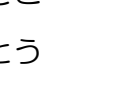
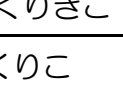
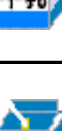
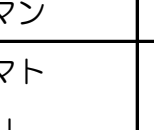
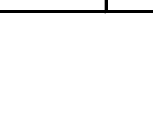




令和 4年 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

姫戸小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー	きゅうしょくひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質	
1	もく	ごはん		にくじゃが ストックサラダ ふりかけ 	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ わかめ さきいか	にんじん たまねぎ しらたき しいたけ グリンピース だいこん にんじん	864 29.5	ながかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを整えましょう。今日は防災の日です。詳しくは給食だよりをしっかりと読んでくださいね。
2	きん	むぎごはん		ポークカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん トマト にんにく だいこん みかん パイン もも バナナ 	916 24.6	朝ごはん食べてきましたか？朝ごはんを食べないと、1日の活動スイッチが入らず、体がだるくなったり、生活のリズムがくずれて、かぜをひきやすくなったりします。朝ごはんしっかり食べて登校しましょう。
5	げつ	ガーリックトースト		なすのミート スパゲティ いりだいずサラダ	パン マーガリン あぶら スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいず	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ナス グリンピース トマト ごぼう きゅうり キャベツ	794 32.2	スパゲティに入っているなすが入っています。秋なすは嫁にくわせぬという言葉があります。秋なすはおいしすぎてお嫁さんに分けてあげずに食べてしまおうという意味もありますよ。おいしい秋なすを味わって食べてください。
6	か	むぎごはん		ホイコーロー とうふのごもくスープ	こめ むぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ ベーコン	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん だけのこ しいたけ ねぎ	786 29.9	今日はシャキシャキしたキャベツたっぷりのホイコーローです。キャベツは一年間ずっと食べられますが、旬は大きく3つに分けられ、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツと呼ばれています。それぞれの季節でおいしいキャベツです。
7	すい	ミルクパン		なつやさいポトフ ヘルシーキッシュ	ミルクパン バター	ぎゅうにゅう ベーコン おから たまご チーズ	かぼちゃ たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ とうがん えだまめ コーン ほうれん草	770 30.0	キッシュは、卵と生クリームを使って作るフランスの郷土料理です。ベーコンや野菜などの具たくさん料理です。今日は生クリームは使わず、おからを使用することで、カロリーオフ・栄養アップになっています。
8	もく	きょうらぎごはん		サンラータン ぶたにくのレモンいため パインステック	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	きくらげ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり レモン パイン	828 32.3	今日のスープはサンラータンです。サンラータンは中華料理の1つで、酸味と辛みがきいたスープです。まだまだ暑い日が続きますが、酢が入っているので、さっぱりとした味付けとなり、オススメです。
9	きん	こぎつねごはん		しらたまじる さつまいもサラダ おつきみだんご	こめ あぶら しらたま さつまいも バター マヨネーズ だんご	ぎゅうにゅう とりにく あげ  わかめ	にんじん えだまめ しめじ しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ きゅうり コーン	935 26.3	十五夜は、一年のなかで一番きれいなまん丸の月が見える日のことです。お月見は、豊作を祝うことでもあります。芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。
12	げつ	コッペパン		ソースやきそば ひじきサラダ ぶどうゼリー	コッペパン ちゃんぽんめん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ にら きゅうり レモン ぶどう	659 24.9	あき、しゅんぐの秋が旬の果物の1つに「ぶどう」があります。熊本県でも県内あちこちで栽培されています。8月から10月にかけて旬を迎え、まさに今がおいしい季節です。
13	か	ジュシー		もずくスープ ゴーヤチャンプル ひとくちこくとう	こめ あぶら  こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ てんぶら もずく かまぼこ とうふ たまご	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ えのきだけ にがうり もやし 	735 31.6	今日は沖縄の料理。沖縄は、気温の高いことや、歴史的に日本と中国の両方の文化の影響を受けています。豚の飼育に適しているので、豚肉をよく食べ頭からしっぽまで、すべてとこなく、いろいろな料理に利用するそうです。
14	すい	UFOパン		とうがんスープ いりこサラダ	パン こむぎこ バター さとう アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ミートボール ハム だいず いりこ	たまねぎ しょうが とうがん にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	662 23.9	今日は、夏が旬の冬瓜を使ったスープです。冬瓜を漢字で書くと、冬・瓜。夏に収穫した冬瓜は、そのまま涼しいところに保管しておくで、冬まで保存することができます。
15	もく	きょうらぎごはん		とりごぼうじる いわしのなんばんづけ あじつけのり	こめ さといも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし のり	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン	822 33.0	今日は「よく噛んで食べよう」メニューです。今月よりひかり保育園・姫戸小中学校で「噛む」ことを意識した献立が登場しますよ。
16	きん	ごはん		ぐだくさんごじる とりのてりやき わかめのすのもの	こめ さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ やきどうふ とりにく わかめ	にんじん だいこん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	821 31.3	みそは、私たちに日本人に欠かせない調味料であり、栄養豊富な食品です。熊本には、全国で唯一、みその神様が祭られている味噌天神宮があります。
20	か	きょうらぎごはん		つぼんじる タイのてんたまあげ きりぼしだいこんきんぴら	こめ さといも あぶら てんたま こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たい てんぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きりぼしだいこん きぬさや	861 37.3	今月のふるさとくまさんデーは天草さくら鯛の天玉揚げです。さくら鯛の切り身に天玉を衣にしてあげています。サクとした食感と鯛の旨味がいっぱいですね。
21	すい	ひのくにパン		タイピーエン シュウマイ れんこんサラダ	パン はるさめ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うすらのたまご イカ エビ ハム	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ れんこん コーン きゅうり	853 36.8	太平燕は熊本発の中華料理。熊本県民は給食などでもなじみがありますが、他の県ではほとんどないそうです。熊本県では野菜や海産物たっぷりの栄養満点のオススメ献立ですね。
22	もく	いもごはん		さわにわん はるさめのすのもの なし	こめ さつまいも あぶら  はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム たまご	にんじん だいこん しめじ えのきだけ しいたけ まいたけ ねぎ きゅうり なし	747 20.0	梨も秋の味覚の1つです。梨の成分はほとんどが水分で、体の熱をとり、冷ましてくれます。また、咳やのどの炎症を鎮める働きもあります。熊本は荒尾梨が有名です。
26	げつ	ミルクパン		わかめうどん するめあえ いがぐりあげ	パン うどん ごま さつまいも バター さとう そうめん はくりきこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あげ さきいか たまご わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ 	861 32.0	いがぐり揚げは名前の通り、秋の味覚の1つの菓をイメージして作りました。中身はさつまいもで、まわりのトゲトゲにはそうめんを使っています。
27	か	ごはん		にらたまスープ ぶたのしょうがやき	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきだけ にら しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ もやし ピーマン	735 31.4	今日はニラがたっぷりのスープです。ニラには色々な栄養が詰まっており、体の疲れをとる働きもあります。ニラはちょっと苦手な人も、卵とあわせると食べやすくなりますよ。
28	すい	ハムチーストースト		ポークビーンズ マカロニサラダ	パン マーガリン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト コーン きゅうり パセリ	903 37.5	マカロニはショートパスタの1つで、小麦粉を練って成形し、乾燥させたものです。その形によって名前が違い、使う料理も様々です。今日のサラダはもっともポピュラーな形の空いたマカロニを使っています。
29	もく	きょうらぎごはん		さつまじる なすバーグ ごまあえ	こめ さつまいも こんにゃく さとう パンこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ たまご	だいこん にんじん ごぼう ねぎ なす きゅうり もやし 	784 26.0	今日は秋なすたっぷり・なすバーグです。刻んだナスに絞った豆腐も使っているので、ヘルシーな献立になっています。10月からは皆さんが考えたヘルシー献立も登場するので楽しみに！
30	きん	さんしょくごはん		けんちんじる ピーナッツあえ	こめ むぎ さとう さといも ピーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	しょうが きぬさや だいこん にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	766 32.8	今日はいろいろ鮮やかな三色丼です。鶏そぼろといり卵、絹さやの三色が食欲をそそりますね。いよいよ「食欲の秋」です。たくさん味わって食べて、秋をまんぎつしましょう。

※都合により 材料や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。