



日	曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
1	水	こくとうパン		かぶのスープ いわしのトマトに にんじんサラダ	パン じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー いわしトマトに	かぶ たまねぎ しめじ コーンはくさい パセリ にんじん だいこん きゅうり	しお こしょう ワイン しょうゆ コンソメ チキンガラスープ す	585 23.4	かぶは、古くから食べられている野菜で、春の七草の一つ「すずな」のことです。色や形、大きさなどさまざなものがあ、80品種もあるそうです。
2	木	むぎごはん		ジャーチャンとうふ ひじきのナムル	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく あかみそ ひじき ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん す トウバンジャン	601 26.3	ひじきは、漢字で鹿尾菜と書きます。成長期のみなさんに、たっぷりとってもほいカルシウムや鉄分を多く含んでいる海草です。
3	金	こめこ かぼちゃパン		クイッティオスープ キャンディポテト	パン クイッティオ ごまあぶら あぶら さつまいも グラニューとう バター	ぎゅうにゅう つくね	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく しょうが	さけ しお こしょう しょうゆ チキンガラスープ	644 18.9	さつま芋は菊陽産です。さつま芋には、エネルギーのもと糖質、おなかの調子をよくする食物せんい、かぜ予防に効果があるビタミンCが含まれています。
6	月	ゆかりごはん		だいこんのそぼろに くきわかめのサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく うすらたまご ちぎりあげ あつあげ だいす かまぼこ くきわかめ かつおぶし	あかしそ だいこん にんじん えだまめ しいたけ もやし こまつな	さけ しょうゆ みりん す	589 24.7	大根は、冬が旬の野菜です。キャベツの次に多く栽培されている野菜で、生産量1位は北海道、2位は千葉県、3位は青森県です。今日は菊陽産を使います。
7	火	もちむぎ ごはん		すいとんじる ししゃもフライ（2び） しそこんぶあえ	こめ もちむぎ すいとん さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ししゃもフライ しそこんぶ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こまつな	さけ だしりこ しょうゆ	618 22.8	もち麦は、もちもちとした食感がある麦で、普段の食生活で不足しがちな食物せんいが多く含まれています。腸の調子を整える働きがあります。
8	水	コッペパン		はるさめスープ さつまいもサラダ いりことだいすのかおりあえ	パン はるさめ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ハム いりこ いりだいす あおのり	にんじん もやし チンゲンサイ しょうが たまねぎ きゅうり	さけ しょうゆ しお こしょう チキンガラスープ す みりん	640 22.9	食事の前には、石けんを使って手洗いをしていますか？菌やウイルスから自分の体を守るために、ていねいな手洗いをしましょう。
9	木	むぎごはん		チキンカレー ヤーコンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ヤーコン だいこん こまつな コーン	ワイン ケチャップ ソース しょうゆ カレールウ カレーこ す しお こしょう	623 18.9	ヤーコンは、南アメリカアンデス地方原産の野菜です。フラクトオリゴ糖を多く含むので、腸の調子を整えてくれます。
10	金	ココアパン		ごもくちゅうかそば にんじんシュウマイ りんご	パン スバゲティ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ にんじんしゅうまい	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが りんご	さけ しょうゆ チキンガラスープ	636 24.3	シュウマイが日本で初めて登場したのは、120年ほど前の横浜の中華料理店だそう。にんじんシュウマイは、魚のすり身とにんじんが材料です。
13	月	おやこ どんぶり		だいすとじゃこのサラダ みかん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ だいす ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな キャベツ みかん	さけ しょうゆ みりん だしこんぶ かつおぶし す	588 23.4	みかんの生産量日本一は和歌山県で、熊本県は、第4位です。みかんは、日本で生まれたくものだと考えられています。かぜ予防に効果がありますよ。
14	火	むぎごはん		マーボーとうふ バンバンジーサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ふたひきにく だいす あかみそ ささみ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり だいこん	さけ トウバンジャン みりん しょうゆ オイスターソース す	610 26.9	バンバンジーは、蒸した鶏肉にごまのソースをかけた中国の四川（しせん）料理です。給食では、もやしやきゅうりなどの野菜と合わせてサラダにします。
15	水	ミルクパン		とりすきうどん だいこんサラダ	パン うどん さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ やきとうふ ハム くきわかめ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ だいこん みずな コーン	さけ しょうゆ みりん す	592 22.9	今日は、鶏肉のすき焼きにうどんを入れた鶏すきうどんです。たっぷりの野菜や豆腐も入り、体が温まる料理です。
16	木	むぎごはん		しらたまじる さかなといもの ピリからソース	こめ むぎ しらたまもち じゃがいも あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たら	にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	さけ しょうゆ だしりこ ケチャップ トウバンジャン	676 23.4	今日の魚は、冬においしい「たら（鱈）」です。たらは、白身の魚で鍋料理や揚げ物、かまぼこなどのねり製品に使われます。
17	金	キャラッピー デー *ブロッコリー*		こめこパン はくさいのクリームに ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも あぶら クリーミードレッシング	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	ワイン こしょう シチュールウ しお す しょうゆ	578 24.9	12月のキャラッピーデーは、ブロッコリーを紹介します。
20	月	むぎごはん		かきたまじる さばのゆずみそに さといもサラダ	こめ むぎ でんぷん さといも	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ さばのゆずみそに かつおぶし	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ えだまめ コーン あかしそ	さけ しお しょうゆ だしこんぶ かつおぶし	607 26.2	ゆずは、平安時代に中国から伝わりました。酸味が強いので生で食べることはなく、果汁や皮が使われます。生産量日本一は、高知県です。
21	火	ふるさと くまさんデー *あそ*		やきにくどんぶり たかなあえ ヨーグルト	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン りんごピューレ にんにく しょうが たかなづけ だいこん もやし	さけ しょうゆ みりん ソース オイスターソース こしょう	608 23.4	12月のふるさとくまさんデーは、阿蘇の味の旅です。
22	水	しょくパン		かぼちゃのポタージュ れんこんサラダ いちごジャム	パン あぶら バター ノンエッグマヨネーズ ごま ジャム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム ツナ	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ れんこん きゅうり だいこん にんじん	ワイン こしょう シチュールウ しお しょうゆ みりん す	613 21.9	冬至には、「ん」の付く食べ物を食べるとよいと言われます。なんきんと呼ばれるかぼちゃ、れんこん、にんじんを使っています。
23	木	むぎごはん		さつまいものみそしる とりのからあげ（2こ） ごますあえ	こめ むぎ さつまいも でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ もやし こまつな にんにく	だしりこ さけ しお しょうゆ す	678 24.8	今日は、人気の献立「鶏のからあげ」です。2050個の唐揚げを作ります。みそ汁やごますあえも残さず食べましょう。
24	金	セレクト きゅうしょく *ケーキ*		コッペパン チリコンカン はくさいとりんごのサラダ ケーキくチョコ*いちご*	パン じゃがいも あぶら アーモンド さとう ケーキ	ぎゅうにゅう ふたひきにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマトピューレ にんにく しょうが はくさいりんご みずな コーン	ワイン ケチャップ ソース チリパウ ダー パプリカ しょうゆ デミグラスソース しお こしょう す	673 22.8	後期前半、最後の給食です。苦手なものにも挑戦して食べることができましたか？自分の体を考えて、食事をしましょう。

\* 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。