



ひょう	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー (kcal)	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	からだのちようしをととのえる	ちようみりょう ほか		
10	もく	むぎごはん		しおにくじゃが ブロッコリーのうめおかかあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ てんぷら かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ えだまめ コーン いとこんやく ねりうめ	さけ しお しょうゆ みりん す	小 542 中 702	<p>いよいよ新年度がスタートします。今年度も安心・安全な給食を届けるよう、給食センターみんなでがんばります！</p>
11	きん	チキンライス		コーンクリームスープ ほうれんそうオムレツ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こめこ	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム チーズ オムレツ	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん パセリ えだまめ ブロッコリー にんにく	クチャップトマトビュール ソース コンソメ しお こしょう ガラスープ	小 593 中 719	
14	げつ	ポークカレーライス		(ポークカレールー) かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しろいんげんまめ ツナ ちりめん くわわかめ かえでのり いとこんてん	たまねぎ にんじん トマト すりおろしりんご もやし しょうが キャベツ きゅうり にんにく	ワイン ガラムマサラ カレー粉 カレールウ ソース しょうゆ ガラスープ	小 566 中 710	
15	か	ミルクパン		チキンピーンズ アーモンドサラダ	パン さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく だいず きんときまめ おおかくまめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト きゅうり キャベツ コーン にんにく	しお こしょう ワイン しょうゆ ケチャップ コンソメ ガラスープ	小 550 中 703	
16	すい	むぎごはん		にくだんごとキャベツのスープ ぎょうざ もやしとさくらげのちゅうかあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう くわわかめ とりつくね	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン もやし きゅうり さくらげ	ガラスープ さけ こしょう だしこんぶ だしかつお しょうゆ すとうがらし	小 520 中 706	
17	もく	わかめごはん		おやこどん アスパラガスのサラダ	こめ むぎ うどんめん さとう オリーブオイル	わかめ ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ いと かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ アスパラガス きゅうり コーン レモンかじゅう	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ だしかつお こしょう とうがらし	小 527 中 705	
18	きん	うめじゃごはん		かしわじる あまなつとんたまねぎのサラダ たちうおフライ	こめ むぎ ごま さといも あぶら さとう	ちりめん ぎゅうにゅう あつあげ とりにく たちうお みそ	ねりうめ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ あまなつみかん キャベツ きゅうり たまねぎ	みりん す しょうゆ だしりこ こしょう	小 698 中 843	
21	げつ	むぎごはん		かきたまじる しそこんぶあえ いわししょうがに	こめ むぎ かたくりこ ごま い	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ しそこんぶ いわししょうがに	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり	しょうゆ さけ だしこんぶ だしかつお	小 543 中 701	
22	か	むぎごはん		たまねぎのみそじる さかなのオーロラソースがらめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ たら みそ	にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ えだまめ	だしりこ ケチャップ ワイン	小 554 中 719	
23	すい	むぎごはん		タイピーエン ごぼうとナッツのカミカミサラダ てづくりふりかけ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう いりごま アーモンド すりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ちりめん チーズ のり こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ ごぼう きゅうり しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお こしょう ハイタン すみりん	小 586 中 745	
24	もく	むぎごはん		のっぺいじる すいでんごぼうのきんぴら ししゃもフライ	こめ むぎ さといも かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわく かわかめ てんぷら ししゃもフライ	にんじん こんにやく ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	だしこんぶ だしかつお しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	小 542 中 742	
25	きん	コッパン(カット)		スパゲティナポリタン ツナサラダ	パン さとう あぶら スパゲティ オリーブオイル バター いりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン (赤・黄) しめじ トマト キャベツ スズキ二 きゅうり コーン にんにく なす	こしょう ソース コンソメ ケチャップ すりワイン しょうゆ	小 595 中 766	
28	げつ	むぎごはん		マーボーはるさめ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす ツな たまご みそ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし しょうが にんにく	さけ しょうゆ みりん す トウバンジャン ガラスープ	小 593 中 760	
29	か	<b>昭和の日</b>								
30	すい	おやこどん		(おやこどんのく) かいそうのナッツサラダ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ アーモンド	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ あぶらあげ だいす くわわかめ かえでのり いとこんてん	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ブロッコリー わかめ くわわかめ かえでのり いとこんてん	みりん しょうゆ す こしょう ガラスープ だしこんぶ だしかつお	小 551 中 711	

いよいよ新年度がスタートします。今年度も安心・安全な給食を届けるよう、給食センターみんなでがんばります！



**よくかんで食べましょう**  
よくかんで食べるとは、健康な体づくりにとても重要です。毎月の献立にカミカミデーを設けていますので、かむことを意識して、よくかんで食べる習慣をつけてほしいと思います。



**「ふるさとくまさんデー」**  
毎月19日の食育の日の前後に、県内各地の特産物・郷土料理を紹介する「ふるさとくまさんデー」を実施します。今月は芦北・水俣地区の特産物を紹介。ちりめんや太刀魚、甘夏みかん、新玉ねぎは芦北・水俣の特産物です。また、かしわ汁は水俣の郷土料理で、お祝いなどのときに庭で飼っていた鶏を使ってふるまわれていたとされています。

**「やさ嵐(しお)デー」**  
毎月1回、給食を通しておいしく減塩について学ぶ機会としていきます。今月は24日(木)に実施します。のっぺい汁はかつおぶしとこんぶのだしや、たくさんの材料から出する味で、きんぴらはトウバンジャンの辛味を活かして使う塩分量を少なめにしています。

毎月1回、給食を通しておいしく減塩について学ぶ機会としていきます。今月は24日(木)に実施します。のっぺい汁はかつおぶしとこんぶのだしや、たくさんの材料から出する味で、きんぴらはトウバンジャンの辛味を活かして使う塩分量を少なめにしています。



※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

**入学・ご進級 おめでとうございます**

新学期がスタートし、給食が始まります。給食センタースタッフ一同、安全でおいしい給食を子どもたちにお届けできるように心を込めて作ります。

**スタッフ紹介**  
(所長) 高岡美之 (主幹) 坂本香織  
(栄養教諭) 山本弥生 竹田浩子 (栄養職員) 古川早紀子  
(調理職員)  
本田武則 須崎めぐみ  
古嶋忠 齋藤高久江 水野剛子 村上ゆかり  
西高貴美 松本裕美 山下和美 岡屋和枝  
加藤真由美 田中彰子 海島幸代 古家綾里  
竹田吉子 渡邊桂子 坂本千穂 西野友恵  
村上薫子 高井由美 脇合子 坂本千希美  
宇都宮エミ 高村多加志 園田麻未 村本由希  
田代悠里 坂本千穂  
坂本昭典 作野健  
(配送担当)  
辻原喜四三 志穂陸房 室明弘 上野税  
(牛乳パック回収)

**学校給食の7つの目標**

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な生活を営むことが出来る判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③我が国や各地域の優れた伝統的な食文化に支えられていることについての理解を深めること。
- ④食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深めること。
- ⑤食生活が自然の恵恩の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑥食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。
- ⑦食生活が自然の恵恩の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

**給食時間の過ごし方**

全員  
①せつげんてんをきれいに洗い、清潔なハンカチでふく

給食当番の人  
②身じたくを整える  
③髪の毛が出ていないか  
④爪のびていないか  
⑤下着をしいていないか

⑥食器や食卓を協力して運ぶ  
⑦熱いもの、重いものは2人で持たせたり、分けたりしよう

⑧食器をきれいに洗う  
⑨洗い終わったら、食卓をきれいにする  
⑩給食を食べていたら、席で待つ

⑪給食の上をきれいに拭き、グループなどを作る

保護者の方へ  
給食当番の服装がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスクの持参もお願いします。