

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					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		
1	すい	あげパン		やさいのスープに くきわかめサラダ レモンゼリー	コッペパン さとう くろざとう あぶら じゃがいも マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう きなこ くきわかめ ウィンナー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり にんにく	839 21.5	
2	もく	むぎごはん		てりやきチキン ごまだれサラダ けんちんじる	こめ むぎごま さとう あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム	キャベツ きゅうり にんにく にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	603 24.9	
3	きん	ちらしずし		たいのしおやき すましじる なのはなあえ・ひなあられ	こめ さとう あぶら ふ ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご たい ちくわ かつおぶし わかめ	れんこん にんじん かんぴょう ほししいたけ きぬさや しめじ ねぎ なのはな キャベツ きゅうり	687 31.6	
6	げつ	タコライス		かきたまじる クレープ	こめ でんぷん クレープ	ぎゅうにゅう あいひきにく とりにく たまご かまぼこ	にんじん レタス トマト えのきたけ ねぎ にんにく たまねぎ ねぎ しょうが	577 24.1	
7	か	むぎごはん		とりのからあげ かいそうサラダ とうふのみそじる	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ かいそうミックス いりこ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	611 27.5	
8	すい	しょくパン		ちゃんぼん フルーツカスタード いちご	しょくパン ちゅうかめん コーンスターチ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく いか えび たまご	たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ いちご バナナ おうとう しょうが	693 27.4	
9	もく	さつまいもむしパン		スタミナサラダ はるさめスープ	こむぎこ さとう こくとう ホームケーキミックス ごまあぶら さつまいも すりごま	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	もやし キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんにく	580 17.0	
10	きん	<b>お別れ遠足(お弁当をお願いします)</b>							
13	げつ	ミルクパン		コーンとたまごのスープ マカロニグラタン えだまめサラダ	ミルクパン マカロニ こめこ でんぷん オリーブゆ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム たまご	きゅうり キャベツ パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム コーン きくらげ えだまめ	718 29.0	
14	か	むぎごはん		ハンバーグ コールスローサラダ なめこのみそじる	こめ むぎ さとう ばんこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご あいひきにく とうふ みそ いりこ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	626 23.9	
15	すい	パインパン		ナポリタン フルーツヨーグルト りんご	パインパン さとう スパゲッティ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご みかん パイン おうとう バナナ	726 25.1 25	
16	もく	カツカレー		こんにゃくサラダ	こめ むぎ サラダこんにゃく じゃがいも あぶら ごま こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし きゅうり グリーンピース にんじん にんにく	708 20.4	
☆ふるさとくまさんデー・熊本☆									
17	きん	うまじゃごはん		ししゃも れんこんサラダ とうふじる	こめ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ばにく ちりめんじゃこ ししゃも とうふ ツナ ヨーグルト ちくわ わかめ かつおぶし	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ねぎ しょうが れんこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	726 30.3	
20	げつ	ウィンナーパン		ワンタンスープ ちゅうかサラダ	パンきじ ワンタン はるさめ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり キャベツ はくさい もやし きくらげ	642 25.3	
22	すい	せきはん		すましじる サイコロステーキ ハムのマリネ ケーキ	こめ もちこめ あずき オリーブゆ なまふ ケーキ	ぎゅうにゅう わかめ ハム ぎゅうにく	にんじん ねぎ たまねぎ レタス あかピーマン きゅうり	955 31.7	

献立の実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。

### 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

献立表の太字は6年生のリクエストメニューです。三岳小学校最後の給食です。味わって食べて下さいね。

今月のふるさとくまさんデーは、熊本市の味です。



#### ひせきはん おめでたい日の赤飯

- もち米と小豆を一緒に炊いた赤飯はお祝いの席などでよく食べられますね。これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。もともとは凶事(縁起が悪いこと)の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しからお祝いごとに食べられるようになったそうです。

熊本市は平成24年に政令都市に移行した九州では福岡市、北九州市に次いで人口が多い市です。馬肉や長なす、肥後野菜、スイカやトマトなど多くの特産物があります。郷土料理としては馬肉料理や辛子れんこんが有名ですね。今月の献立では馬肉が入った混ぜごはんや辛子れんこん風サラダなどを取り入れています。

牛乳 	こめむぎ どんぶり あぶらごま さとう	ぎゅうにゅうハム とりにく とうふ かいそうミックス いりこ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	
---	------------------------------	---	--	--