



ひ	よう	しゅしよく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)	
2	げつ	 麦ごはん★ <div>3日:節分 4日:立春</div>	 大豆の青のり和え ごまネーズ和え 鬼さんうどん★	こめ むぎ さとう パター ごま うどん	ぎゅうにゅう だいず かまぼこ とりにく わかめ あぶらあげ あおのり	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	628	23.5	21.9	節分には、「鬼は外！福は内！」と言って豆まきをし、年の数だけ豆を食べ、一年の無病息災を願います。地域によっては、焼いたいわしの頭を家の軒先に取り付ける習わしもあります。	
3	か	黒糖パン	 ザクザクチキン★ カラフルサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ コーンフレーク あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう パーコン とりにく たまご	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ にんにく たまねぎ かぼちゃ だいこん トマト	623	27.5	26.8	チキンカツは通常パン粉を使用しますが、今回は衣にコーンフレークを使用しました。ザクザクとしたおもしろい食感でかみごたえも抜群です。	
4	すい	麦ごはん	 麻婆なす 春雨の酢の物 コーンと卵のスープ★	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ たまご わかめ	なす たまねぎ ピーマン しょうが にんじん にんにく きゅうり キャベツ きくらげ コーン ほうれんそう	600	25.8	16.6	美味しい旬の時期に、収穫したなすを山江村では、真空調理機を使って1年中食べることが出来ます。今日はなすをたっぷり使って麻婆なすを作ります。	
5	もく	麦ごはん	 豚肉の生姜焼き 野菜いっぱいポテトサラダ★ 豆腐の味噌汁★	こめ むぎ あぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ヨーグルト あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ ねぎ キャベツ だいこん	621	23.8	23.5	給食のリクエストで必ず入ってくる野菜いっぱいポテトサラダ。ブロッコリーやキャベツなどの野菜をたっぷり入れています。	
6	きん	麦ごはん・ 手巻きのり <div>6日:のりの日</div>	 豚みそ かぼちゃサラダ のっぺい汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも こんにやく でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ のり	にら ごぼう にんにく しょうが ブロッコリー ねぎ かぼちゃ キャベツ だいこん にんじん ほししいたけ	597	23.6	19.3	日本で昔から食べられてきたのりは、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれている健康食です。のりの香りを楽しみながらいただきますしよう。	
9	げつ	麦ごはん	 さばのもろみ焼き のりごま和え なめこ汁★	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ のり わかめ とうふ みそ	もやし ほうれんそう ねぎ にんじん えのき なめこ	588	26.4	21.4	「のりごま和え」は、ごま酢和えの味付けに「ごま油」ときざんだ「のり」を加えるのがポイントです。のりは最後に加えて、さっくり和えましょう。	
10	か	食パン (ゆずマーマレード)	 ブーティン さつまいものシチュー★ ごまじゃこサラダ	パン ゆずマーマレード じゃがいも あぶら さつまいも ごま バター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ とりにく	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう レタス きゅうり	632	22.6	25.5	ブーティンは、カナダのフライドポテトで、グレイビーソースとチーズソースがかけられています。	
12	もく	麦ごはん	 ざぜん豆 キャベツの甘酢和え 肉じゃが★	こめ むぎ じゃがいも くろざとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ こんぶ	いんげん はくさい こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが	592	25.4	16.7	ざぜん豆は、熊本県の郷土料理の一つです。修行僧が座禅の前に食べていたといわれています。	
13	きん	バレンタインメニュー オムライス★	 グリーンサラダ 野菜スープ ガトーショコラ	こめ あぶら こめこ さとう チョコレート バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ パーコン たまご ツナ	にんじん たまねぎ コーン いんげん トマト ブロッコリー レタス ほうれんそう だいこん かぼちゃ	658	22.8	28.6	今日はバレンタインメニューとしてガトーショコラをつくりました。外はふんわり、中はしっとり美味しい愛情たっぷりの手作りガトーショコラを召し上げ♥	
16	げつ	振替休業日					★マークは6年生のリクエストです！			※表示している栄養量は、3・4年生の量です。	
17	か	ミルクパン	 ミートソースグラタン ブロッコリーのあえもの コーンポタージュ	パン あぶら さとう こめこ マカロニ パンこ じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ パーコン	なす たまねぎ ほししいたけ トマト パセリ ブロッコリー コーン しめじ	653	27.4	25.0	コーンポタージュは、玉ねぎをじっくり炒め、クリーム コーンやじゃが芋を加えて甘みとろみを出しています。人気の一品です。	
18	すい	麦ごはん	 手作りコロッケ★ きゅうりの酢の物 大根のみそ汁	こめ むぎ さとう パンこ ごま じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめん たまご あぶらあげ とうふ わかめ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん もやし だいこん	650	24.3	21.6	山江の給食の手作りコロッケは、ひき肉の他に干し椎茸を入れて、みそで下味をつけています。愛情をたっぷり込めて作ります。	
19	もく	麦ごはん <div>ふるさとくまさんデー</div>	 さばの塩焼き ほうれん草の和風サラダ 豚汁★	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さば ちりめん とうふ かつおぶし ぶたにく	ゆず はくさい ねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん だいこん しょうが	593	30.3	20.2	ほうれん草は、鉄分の吸収をよくする「葉酸」が多いので、効率よく鉄分を摂取できる野菜です。貧血予防におすすめです。	
20	きん	麦ごはん	 焼き肉 レタスのサラダ 春雨スープ	こめ むぎ さとう はちみつ あぶら ごま でんぱん はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン レタス ブロッコリー ゆず たけのこ はくさい コーン きくらげ ねぎ	592	22.8	19.8	焼き肉の味付けに、にんにくや生姜などの香味野菜と、はちみつやみそなどの調味料を煮詰めた、オリジナルのタレを作ります。	
24	か	よくばり揚げパン★ (ココア・きなこ)	 ABCスープ ツナサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも はちみつ マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	591	22.0	28.2	大人気の揚げパン！ココア味ときなこ味どちらも好きだから選べない！ということで今回はどちらもです！	
25	すい	麦ごはん	 いわしの梅煮★ 大根のゆず香あえ さつま汁・焼きプリンタルト	こめ むぎ はちみつ こんにやく さつまいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ たまご	だいこん にんじん きゅうり ごぼう ゆず ねぎ ほししいたけ	658	26.2	18.3	いわしは3種類います。体に黒い点が7つ以上並んでいるのがマイワシ、目がうるんでいるように見えるのがウルメイワシ、下あごが極端に短く片口に見えるのがカクタイワシです。	
26	もく	高菜ごはん★	 高野豆腐の卵とじ だご汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぱん こむぎこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ちくわ たまご とりにく あぶらあげ	たかなづけ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん ほししいたけ	610	25.0	19.8	高菜めしとだご汁の献立は、阿蘇地方の郷土料理として知られていますが、球磨地方でも昔から食べられてきたふるさとの味です。	
27	きん	麦ごはん・ きゅうりの佃煮	 チキンカレー★ カミカミサラダ★ りんご★	こめ むぎ パター さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず	きゅうり しょうが にんじん にんにく たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう ごぼう きくらげ りんご	651	18.7	21.2	かみかみサラダは、リクエストで上位にあがっていた副菜です。ごぼうやにんじん、きくらげを煮てから、キャベツとマヨネーズと和える。手間のかかっている分美味しいサラダです。	

今月の給食 目標

「ただしいはしのもちかた、つかいかたをしよう」

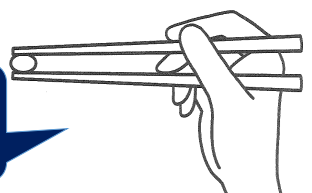
ただしいはしのもちかた



中国・韓国・ベトナムもはしを使いますが、スプーンを使わずにすべてはして食べるのは日本だけです。その分、「はしの使い方」はとても重要視され、食事のマナーとして大切に受け継がれてきました。今はなかなかできない人も、毎日気をつけて練習していきましょう。

「ただしいはしのもちかた、つかいかたをしよう」

ただしいはしのもちかた



中国・韓国・ベトナムもはしを使いますが、スプーンを使わずにすべてはで食べるのは日本だけです。その分、「はしの使い方」はとても重要視され、食事のマナーとして大切に受け継がれてきました。今はなかなかできない人も、毎日気をつけて練習していきましょう。