

もくひょう：マナーをまもってたべよう

西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	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	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをとのえる				
1	すい	麦ごはん		さばのしょうがにかぼちゃのみそ汁 キャベツのかおり和え	米 むぎ ごま	牛乳 さばしょうがに あぶらあげ わかめ	かぼちゃ たまねぎ えのき ねぎ キャベツ もやし ゆかり	600	21.8	16.1	かぼちゃ
2	もく	麦ごはん		ぶた肉のみそいため かきたま汁	米 むぎ さとう かたくりこ 油	牛乳 かまぼこ ぶた肉 とうふ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく ねぎ ししいだけ	604	23.3	18.8	ビーマン
3	きん	コッパン		とり肉のトマト煮 海そうサラダ	コッパン ジャがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 とり肉 だいす わかめ かいそう	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ にんにく トマト だいこん きゅうり	549	22.7	18.0	海藻サラダ
6	げつ	セルフおにぎり (ツナマヨ)		五目きんぴら みそ汁	米 むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら	牛乳 ツナ さつまあげ あぶらあげ 牛肉 わかめ	のり ごぼう にんじん もやし ねぎ	580	21.9	17.2	セルフおにぎり

行事献立 七夕

7	か	ココアパン		魚のピザやき 七夕そうめん汁 (冷) 七夕ゼリー	ココアパン あぶら	牛乳 ホキ かまぼこ そうめん	きゅうり たまねぎ オクラ にんじん ししいだけ コーン	593	31.1	17.1	七夕献立
8	すい	キムチごはん		中かスープ はるさめマヨサラダ	米 むぎ ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ はるさめ	牛乳 ぶた肉 つくね	キムチ いら コーン にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり キャベツ	605	19.9	18.6	キムチごはん
9	もく	麦ごはん		あつあげのそぼろに ゴーヤのツナあえ	米 むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら てんぷら ごまあぶら	牛乳 あつあげ ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが ゴーヤ もやし	625	25.0	16.6	ゴーヤ
10	きん	コッパン		カレースープ あじゴマフライ マカロニサラダ	コッパン ジャがいも マカロニ あぶら	牛乳 うすらたまご とり肉 あじ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	636	25.8	24.5	マカロニ
13	げつ	けいはん		こまつなのゴマナースあえ ばんかんゼリー	米 むぎ さとう ごま	牛乳 とり肉 たまご しらす	にんじん ねぎ ししいだけ だいこんづけ こまつな キャベツ	578	22.3	15.9	鶏飯
14	か	パンパン		冷やし中か ししゃものフライ	ちゅうかめん ごま ごま油 あぶら パンパン	牛乳 しらす ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし	647	29.5	21.9	ししゃも
15	すい	麦ごはん		とうふすまし汁 ぶた肉のしょうが焼き おくらサラダ	米 むぎ あぶら さとう	牛乳 とうふ かまぼこ ぶた肉	にんじん ねぎ えのき ししいだけ しょうが キャベツ コーン オクラ	627	25.4	21.8	おくら
16	もく	麦ごはん		いわしのかば焼 きゅうりとワカメの酢の物 きのこ汁	米 むぎ かたくり粉 あぶら ごま さとう	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん えのき しめじ しいだけ たまねぎ ねぎ	659	25.5	22.5	わかめ

ふるさとくまさんデー 「熊本市」



17	きん	ミルクパン		タイビーエン トマトのサラダ 黒とうひんず	ミルクパン はるさめ ごまあぶら くらさとう かたくりこ	牛乳 ぶた肉 エビ イカ うすらたまご チーズ だいす	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ だけのこ トマト きくらげ きゅうり しょうが	608	28.5	22.2	タイビーエン
20	げつ	麦ごはん		魚のなんぼんづけ のっぺい汁	米 むぎ あぶら さとう こんにゃく さといも	牛乳 あじ とり肉 とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン だいこん ごぼう ししいだけ	586	24.1	14.9	豆腐
21	か	食パン		かぼちゃコロッケ ミニトマト コーンスープ	食パン あぶら パター じゃがいも	牛乳 ベーコン チーズ	かぼちゃ トマト コーン にんじん たまねぎ パセリ えのき	652	20.0	25.5	トマト
22	すい	夏野菜カレー		大根のじゃこサラダ れいとうみかん	米 むぎ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	牛乳 とり肉 チーズ しらす えだまめ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが だいこん きゅうり みかん	700	20.4	17.8	夏野菜カレー
27	げつ	麦ごはん		いわしのかんろに いんげんのごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 むぎ すりごま さとう	牛乳 いわし とうふ わかめ	いんげん もやし にんじん たまねぎ ねぎ	583	22.6	14.6	いわし

地産地消の日 「赤牛」



28	か	ミルクパン		ビーフシチュー キャベツとパインのサラダ	ミルクパン さとう じゃがいも あぶら	牛乳 牛肉 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム きゅうり パインアップル	679	25.0	25.7	赤牛
29	すい	麦ごはん		ぶた肉とゴーヤのしょうが炒め 生ふのすまし汁 きんとき豆のあまに	米 むぎ あぶら さとう 生ふ	牛乳 とうふ ぶた肉 きんとき豆 わかめ	しょうが たまねぎ にがうり にんじん しめじ	654	28.0	18.0	生ふ
30	もく	麦ごはん		とうがんのそぼろ煮 小松菜の7-ホド 和え なっとう	米 むぎ かたくりこ あぶら さとう アーモンド	牛乳 うすらたまご とり肉 なっとう	とうがん こまつな にんじん キャベツ	571	23.4	15.8	冬瓜
31	きん	丸パン		なすとトマトのスパゲッティ コーンサラダ	丸パン さとう あぶら スパゲッティ	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ	たまねぎ トマト にんにく にんじん きゃべつ なす コーン きゅうり	624	24.0	17.7	なす

※ 献立は予定です。変更する場合があります。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と織妻や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいし
しました。そして年に一度、七夕の日にし
か合えなくなってしまったとのことです。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

