



献立表

令和5年度
横島小学校給食室

| 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 | ひとくちメモ |
|----|----|----------|--------|------------------------------------|--|---|--|-------------|---|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | |
| 1 | きん | むぎごはん | | ごじる にくづめいなりのにも ひじきあえ | こめ むぎ さとう さといも ごま あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず ひじき にくづめいなり みそ | だいこん ごぼう にんじん ねぎ コーン しいたけ キャベツ こまつな | 697 29.3 | 今月の季節のみそ汁は呉汁です。 大豆を蒸してすりつぶしたものを「呉」といいます。 |
| 4 | げつ | さつまいもごはん | | のっぺいじる たつたやき こんにやくサラダ | こめ もちごめ ごま さつまいも さといも あぶら こんにやく でんぶん マヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ さば とりになく あぶらあげ | にんじん ごぼう きゅうり だいこん ねぎ コーン しいたけ しょうが キャベツ | 663 25.8 | さつまいもごはんには、1年生ががんばって掘ってくれたさつまいもが入っています♪ |
| 5 | か | むぎごはん | | マーボーなす にんじんシュウマイ ちゅうかあえ | こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ピーナツ | ぎゅうにゅう ぶたになく だいず みそ | しいたけ なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ もやし こまつな コーン | 636 21.4 | 麻婆なすのなすは玉名でとれたものです。地元のおいしい食材をたくさん食べましょう。 |
| 6 | すい | あげパン | | ポトフ ココアビーンズ キャロットサラダ | でんぶん さとう あぶら きなこ コッペパン くらごと じゃがいも マヨネーズ | ぶたになく とりになく だいず ぎゅうにゅう ツナ | たまねぎ にんじん キャベツ | 699 25.2 | ポトフはフランスの家庭料理のひとつで、野菜や肉を長時間煮込んだものです。 |
| 7 | もく | むぎごはん | | キムチスープ ピビンバ りんご | こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう とうふ とりになく ぶたになく たまご | たまねぎ にんじん ねぎ はくさい りんご にんにく もやし チンゲンサイ しいたけ | 610 23.8 | キムチは唐辛子や塩などを使ってつくる韓国の代表的な漬物です。 |
| 8 | きん | むぎごはん | | にくじゃが いかのこぼんやき ごしきあえ | こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたになく いか えだまめ | にんじん たまねぎ もやし きくらげ コーン たけのこ キャベツ こまつな | 578 19.8 | 「赤、黄、緑、黒、白」の五色がそろった五色和えは見た目もきれいな和え物です。 |
| 11 | げつ | むぎごはん | | ぶたじる コロケ てづくりふりかけ | こめ むぎ あぶら こんにやく さといも ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう とうふ ぶたになく かつおぶし みそ ひじき | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが ゆかり | 638 20.3 | 手作りふりかけにはひじきやかつお節が入っています。ご飯にかけて食べてください。 |
| 12 | か | むぎごはん | | かきたまじる とうふハンバーグ ブロッコリーサラダ | こめ むぎ あぶら さとう でんぶん | とうふ とりになく ぎゅうにゅう ぶたになく だいず ツナ たまご わかめ | たまねぎ にんじん コーン しょうが えのきたけ ブロッコリー ねぎ だいこん キャベツ | 641 26.4 | ブロッコリーは野菜の中でも栄養が豊富です。茎の部分もおいしいので残さず食べましょう。 |
| 13 | すい | コッペパン | | チリコンカン マカロニサラダ なまクリームあえ | コッペパン さとう あぶら マヨネーズ スパゲティ | ぎゅうにゅう だいず ぶたになく ロースハム なまクリーム | にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン パナナ パイン レモン トマト もも キャベツ | 645 21.8 | パンに切れ目が入っているので、好きなおかずをコッペパンにはさんで食べてくださいね！ |
| 14 | もく | わかめごはん | | たぬきじる さけのちゃんちゃんやき おかかあえ | こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも | ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ さけ わかめ | えのきたけ ねぎ ブロッコリー にんじん しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン | 562 30.3 | ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理で、魚と野菜を焼いてみそなどで味付けした料理です。 |
| 15 | きん | ざっこくごはん | | ふゆやさいかレー チキンカツ コールスローサラダ | こめ ざっこく じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう とりになく | だいこん たまねぎ コーン きゅうり ごぼう れんこん にんにく りんご にんじん しょうが グリンピース キャベツ | 740 23.6 | 冬野菜カレーにはれんこんやごぼう、大根などの冬が旬の野菜がたくさん入っています。 |
| 18 | げつ | むぎごはん | | けんちんじる ちぐさやき もやしのごまあえ | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま | ぎゅうにゅう とうふ だいず あぶらあげ とりになく えだまめ たまご | だいこん ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし | 624 25.6 | 風邪を引きやすい季節です。しっかり栄養をとって、じょうぶな体をつくりましょう。 |
| 19 | か | むぎごはん | | たけみつこうなべ いわしのしょうがに きんぴら | こめ むぎ あぶら こむぎこ さといも さとう つきこんにやく ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう いわし とりになく ちくわ みそ | だいこん こまつな にんじん ごぼう しいたけ いんげん | 656 23.5 | ふるさとくまさんデーです。今月は菊池地方の郷土料理や特産物を紹介します。 |
| 20 | すい | ガーリックライス | | じゃがいものトマトに かぼちゃひきにくフライ まめサラダ | マーガリン こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりになく かぼちゃ だいず チーズ | パセリ たまねぎ えのきたけ にんじん きゃべつ きゅうり | 674 20.5 | かぼちゃは夏から秋にかけて収穫して、2~3か月寝かせておくと甘みが増しておいしくなります。 |
| 21 | もく | むぎごはん | | ふしそめんじる ぶたになくのみそいため ミニトマト | こめ むぎ さとう そうめん | ぎゅうにゅう とうふ とりになく ぶたになく | にんじん ねぎ えのきたけ ピーマン キャベツ もやし たまねぎ トマト | 644 31.6 | ミニトマトは「トマトベリー」という品種で、いちごの形に似ているからベリーと付くそうです。 |
| 22 | きん | ポットパイ | | ナポリタン かぼちゃサラダ セレクトケーキ | パイ マーガリン じゃがいも スパゲティ | ぎゅうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム ピーマン コーン しめじ かぼちゃ きゅうり | 805 22.1 | 今年最後の給食は、クリスマスメニューです。みなさんに選んでもらったケーキが出ますよ♪ |

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

冬休み中も早寝早起きを心がけましょう！

