



# 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しつ	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	もく	むぎごはん		ハヤシ (ルウ) こんにやくサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン	630 19.4	ヨーグルトには骨や歯をつくるのに必要なカルシウムが多く含まれています。
2	きん	むぎごはん		はくさいのみそしる いわしのみぞれに ごまぜあえ・せつぶんまめ	こめ むぎ さとう すりごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ せつぶんまめ いわし みそ わかめ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり もやし	656 27.7	今日のみそ汁には今が旬の白菜が入っています。旬の食材をたくさん食べましょう。
5	げつ	むぎごはん		やさしいスープ さけのチーズフライ コーンサラダ	でんぷん さとう こめ あぶら むぎ じゃがいも	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう サーモンチーズフライ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ コーン きゅうり	703 24.5	お米に含まれるでんぷんは質がよく、脳や体のエネルギー源となります。しっかり食べましょう。
6	か	すしめし		つみれじる あつやきたまご ツナサラダ・のり	こめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう つみれ とうふ たまご ツナ かまぼこ のり	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ きゅうり	650 27.6	2月6日は「のりの日」です。のりはたんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよく含んでいます。
7	すい	こくとうパン		ごもくうどん かみんこサラダ いちご	こくとうパン くろざとう うどん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか とりにく かまぼこ ハム	にんじん ねぎ いちご ごぼう たまねぎ ごぼう キャベツ しいたけ きゅうり ごぼう きくらげ	604 25.1	いちごは玉名市野菜振興協議会からいただいたものです。感謝して食べましょう♪
8	もく	むぎごはん		マーボー豆腐 はるまき パンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム みそ	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり もやし にんじん	743 24.2	パンサンスーは中国の料理で、パンは「和える」、サンは「3」、スーは「千切り」を意味します。
9	きん	ざっこくごはん		けんちんじる ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	こめ ざっこく じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく	だいこん ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ	629 28.3	豚肉には疲労回復や歯と口の健康に効果があるビタミンB1が多く含まれています。
13	か	むぎごはん		みそおでん おさかなとひじきのとうふよせ ちくさあえ	こめ むぎ こんにやく さといも ピーナツ	ぎゅうにゅう ちくわ ハム とりにく あつあげ うずらたまご おさかなとひじきのとうふよせ みそ	にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ	647 24.8	「味噌おでん」は愛知県の郷土料理で、岡崎市発祥の八丁味噌を使ったおでんのことをいいます。
14	すい	ホットドッグ		しるビーフン パンブキンサラダ	コッペパン ビーフン ごまあぶら マヨネーズ	ウインナー チーズ ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり	589 26.3	ホットドッグは給食室で焼き上げます。温かくておいしいですよ♪
15	もく	むぎごはん		ためきじる ホキのてんたまあげ ざぜんまめ	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも くろざとう さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ だいち ホキ こんぶ	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが	651 25.2	大豆で作る座禅豆は熊本の郷土料理で、修行中のお坊さんが食べていたことが名前の由来です。
16	きん	むぎごはん		にくじゃが きわかめとれんこんのきんぴら ミニトマト	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく さつまあげ きわかめ えだまめ	にんじん たまねぎ トマト れんこん たけのこ	630 23.5	ミニトマトは玉名市野菜振興協議会からいただいたものです。おいしい食材に感謝しましょう。
19	げつ	しょうがチャーハン		トマトスープ てりやきチキン じゃこのあえもの	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう わかめ ハム とりにく	しょうが たまねぎ たら トマト にんじん キャベツ にんにく もやし チンゲンサイ	573 26.2	ふるさとくまさんデーです。今月は八代地方の特産物を使った献立です。
20	か	むぎごはん		うおそうめんじる あげだしとうふのくみそあんかけ ごずこんサラダ	こめ むぎ さとう うおそうめん あぶら すりごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とうふ ぶたにく ひじき ささみ だいち きんときまめ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ コーン	587 22.9	戦国武将たちは「胡豆昆(ごま・豆・海藻)」を食べて疲労回復し、活力をつけていたそうです。
21	すい	パインパン		はくさいのクリームに オムレツ コールスローサラダ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう オムレツ いんげんまめ	パインアップル はくさい しめじ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	616 23.5	卵は良質なたんぱく質を含むだけでなく、栄養素がバランスよく入っています。
22	もく	むぎごはん		こんさいカレー ナゲット らっきょうサラダ	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく わかめ	だいこん たまねぎ きゅうり りんご ごぼう れんこん にんにく しょうが にんじん グリーンピース らっきょう キャベツ	645 21.5	根菜とは土の中で成長する野菜のことをいい、今日のはれんこん、ごぼう、大根などが入っています。
26	げつ	むぎごはん		のっぺいじる さかなのキャロットやき はくさいのおかかあえ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ さけ とりにく チーズ あぶらあげ	にんじん ごぼう チンゲンサイ だいこん ねぎ しいたけ はくさい	657 28.8	魚のキャロット焼きは、人参をペースト状にしたものとマヨネーズ、チーズを合わせて焼きます。
27	か	むぎごはん		キムチスープ ヤンニョムチキン もやしのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ もやし ねぎ にんにく チンゲンサイ	667 24.1	ヤンニョムチキンはカリッと揚げたから揚げと、甘辛いヤンニョムダレをからめた韓国料理です。
28	すい	ピザトースト		ポトフ マカロニサラダ	しょくパン マヨネーズ でんぷん マーガリン じゃがいも あぶら マカロニ	ぶたにく ハム とりにく チーズ ぎゅうにゅう	なす ピーマン えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	608 22.4	ピザトーストは給食室で手作りしています。なすやピーマン、えのきを乗せて焼きます。
29	もく	ゆかりごはん		ごじる しおこうじため ムース	こめ むぎ ごま さといも こめこうじ あぶら ムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいち ぶたにく みそ きわかめ	ゆかり だいこん たら にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ もやし こまつな	744 31.8	大豆を蒸してすりつぶしたものを「呉」といいます。呉汁は栄養満点の汁物です。

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。