



# 献立表

令和6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	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
3	げつ	むぎごはん		はくさいのみそしる いわしのうめに いりこだいず	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ いわし だいず	はくさい たまねぎ わかめ ねぎ にんじん	647 31.2	今月のおみそ汁は「白菜」です。冬が旬のやさいで、霜にあたることでよりおいしくなります。
4	か	むぎごはん		にくじゃが くきわかめとれんこんのきんぴら いかのこばんやき	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 ちくわ ぶたももにく あつあげ いんげん さつまあげ イカ	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ れんこん くきわかめ	610 21.4	きくわかめはビタミン、ミネラルをふくみ食物せんいもおおいので、よくかむと満腹感もえられます。
5	すい	まるパン (カット)		はくさいのクリームに かぼちゃひきにくフライ まめサラダ	ショートニング さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とうにゅう とりむねにく ミックスビーンズ しろいんげんまめ ぎゅうひきにく	はくさい にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	630 22.0	パンは切り込みが入っているので、かぼちゃフライをはさんで食べてもおいしいです♪
6	もく	すしめし		つみれじる ちくわのいそべてんぷら ツナサラダ のり	こめ さとう こむぎこ あぶら マヨネーズ むぎ	ぎゅうにゅう つみれ とうふ ちくわ ツナ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ あおりの キャベツ きゅうり のり	680 25.6	2月6日は「のりの日」です。手巻きずしを楽しんでください♡
7	きん	むぎごはん		けんちんじる ぶたにくのしょうがやき ごまずあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく ぶたももにく	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ チンゲンサイ	623 28.8	しょうがはけつりゅうをよくなる、身体をあたためるなど、さまざまな効果があります。
10	げつ	むぎごはん		マーボドウフ 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 ぶたひきにく チキンハム	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり	736 24.0	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「せんざい」を意味します。
12	すい	ココアパン		ごもくうどん かみんこサラダ いちご	ショートニング さとう うどん ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう イカ とりむねにく かまぼこ とりささみ	にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ しいたけ いちご キャベツ きゅうり ごぼう	575 26.1	いちごはたま市野菜しんこう協議会からいただいたものです。ありがたく頂戴しましょう。
13	もく	むぎごはん		みそおでん わふうきんぴらつつみやき ささみのあえもの	こめ むぎ さとう こんにやく さとも ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりももにく ちくわ あつあげ いりこ とりひきにく とりささみ	にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ もやし	728 32.3	みそおでんは愛知県の郷土料理で、八丁味噌で味付けされたものです。
14	きん	ざっこくごはん		ポークカレー チキンナゲット らっきょうサラダ ドーナツ	こめ ざっこくまい むぎ あぶら さとう ドーナツ じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたももにく	にんじん たまねぎ わかめ りんご らっきょう グリーンピース キャベツ きゅうり	749 23.9	今日はバレンタインデーです。身近なひとへの感謝(愛)を伝えましょう(^o^)
17	げつ	むぎごはん		やさいスープ しゃけのチーズフライ コーンサラダ	でんぷん さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら	ポークウインナー ぎゅうにゅう しゃけ チーズ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん コーン チンゲンサイ きゅうり	727 25.3	人気の鮭チーズフライです♪喜んでもらえると思います。
18	か	しょうがチャーハン		トマトだんごじる てりやきチキン ごずこんサラダ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら しらたまこ さとう ちゅうりきこ じゃがいも マヨネーズ	ぶたももにく いりこ とりささみ ぎゅうにゅう さつまあげ とりむねにく とりももにく ミックスビーンズ	しょうが たまねぎ たらこ ごぼう キャベツ にんじん ねぎ きくらげ ひじき コーン トマト チンゲンサイ だいこん しいたけ にんにく	663 31.2	ふるさとくまさんデーです。今月は八代地域をご紹介します。
19	すい	ホットドッグ		タイピーエン かぼちゃサラダ	ショートニング さとう はるさめ マヨネーズ	ポークウインナー チキンハム ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたももにく いか いんげん	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ たけのこ きゅうり	592 26.7	ホットドッグは給食室でやきます。あつたかくておいしいです♪
20	もく	むぎごはん		ハヤシルウ かいそうこんにやくサラダ 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 ぶたももにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース かいそう マッシュルーム キャベツ きゅうり	644 21.2	海藻やこんにやくは食物繊維がおおく、腸をきれいにお掃除してくれます。
21	きん	むぎごはん		たぬきのおみそしる ほきてんたまあげ ざぜんまめ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも くろざとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ いりこ ホキ だいず	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが こんぶ	672 27.1	ざぜんまめは熊本の郷土りょうりで、修行中のお坊さんが食べていたことが名前の由来です。
25	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 ぶたももにく とりももにく ちくわ	たまねぎ にんじん キムチ はくさい きくらげ ねぎ にんにく もやしチンゲンサイ	680 24.0	今日は韓国メニューです。ピリ辛の味で、心も身体もポカポカしましょう☆
26	すい	フレンチトースト		ポトフ マカロニサラダ ミニトマト	ショートニング さとう でんぷん グラニューとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ポークウインナー たまご ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり トマト	631 22.9	フレンチトーストはリクエストを頂き、甘さ控えめで作ってみました。いかがでしょうか(^_^)/
27	もく	むぎごはん		ごじる しおこうじいため ストロベリーゼリー	こめ むぎ ごま じゃがいも さとも こめこうじ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず いりこ ぶたももにく	だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ わかめ たまねぎ キャベツ たらこ ゼリー	679 29.8	しおこうじは腸内かんきょうをととのえる効果があり、免疫の維持につながります。
28	きん				送別遠足 (お弁当)				

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。