



令和7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 れんぱくしりょう	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	からだのちょうしをととのえる		
2 げつ	むぎごはん	牛乳	とうふじる ささみのレモンづけ ごまあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ささみ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ レモン もやし	599 26.5	ささみのレモン漬けは横島小学校で人気のメニューのひとつです♪
3 か	むぎごはん	牛乳	ぶたじる いわしのうめに ひじきあえ・せつぶんまめ ごま	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす ひじき いりこ (だし) いわし	にんじん ごぼう コーン だいこん ねぎ こまつな しょうが キャベツ	670 29.0	2月3日は節分です。鬼を追い払って福を呼び込むために豆まきをします。
4 すい	てづくり ハムロールパン	牛乳	はくさいのクリームに ごぼうサラダ	パンきじ じゃがいも あぶら バター こめこ さとう すりごま	ロースハム ギュウにゅう とりにく ツナ ミックスピーンズ いんげんまめ	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ごぼう きくらげ キャベツ キュウリ	536 22.5	手作りハムロールパンは給食室で手作りします。焼きたてはおいしいですよ！
5 もく	こぎつねごはん	牛乳	みそおでん かみかみあえ いちご	こめ さとう こんにゃく ごま さといも ごまあぶら	あぶらあげ えだまめ あつあげ ぎゅうにゅう ちくわ さきいか とりにく がんもどき うずらまご	にんじん キャベツ だいこん いちご きりぼしだいこん	698 28.8	いちごは玉名市野菜振興協議会から頂いたものです。感謝の気持ちで食べましょう。
6 きん	むぎごはん	牛乳	すまじる さかなのキャロットやき キャベツのおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ チーズ ホキ わかめ	にんじん ねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	621 27.1	魚のキャロット焼きは、魚にすりおろした人参とマヨネーズで作ったソースをかけます。
9 げつ	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ コーンシュウマイ パンサンスー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ コーンシュウマイ チキンハム	しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり にんじん もやし	650 24.5	麻婆豆腐は四川料理のひとつで、豆板醤などの調味料を使ってあります。
10 か	むぎごはん	牛乳	ごじる とりのからあげ あますあえ	こめ むぎ あぶら さといも でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいす とりにく いりこ (だし)	だいこん ごぼう きゅうり にんじん ねぎ もやし しいたけ キャベツ レモン	674 27.6	今月の季節のみそ汁は「奥汁」です。奥だくさんで栄養満点の汁物です。
11 すい	建国記念の日							
12 もく	ざっこくごはん	牛乳	ポークカレー いりこだいす ツナサラダ	こめ ざっこく じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく いりこ だいす ツナ わかめ	にんじん たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり	735 28.2	牛乳にはみなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っています。
13 きん	チキンライス	牛乳	やさいスープ オムレツ マカロニサラダ・エクレア	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう オムレツ ソーセージ チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ キュウリ	728 26.1	チキンライスとオムレツでオムライスのようにして食べてくださいね♪
16 げつ	むぎごはん	牛乳	ワンタンスープ ぎょうざバーグ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら ワンタン でんぶん うおそうめん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく たまご	にんじん はくさい きゅうり たまねぎ きくらげ キャベツ にら もやし	629 24.3	「ぎょうざバーグ」は餃子の中の具をハンバーグのようにして作ります。
17 か	むぎごはん	牛乳	かきたまじる さかなのみかんソースかけ ごずこんサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご ちくわ ホキ ひじき ミックスピーンズ ささみ	たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ みかん キャベツ コーン	648 27.0	みかんソースはみかんジュースと味噌と砂糖を合わせて作ります。
18 すい	あげパン	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	コッペパン あぶら きなこ さとう くろさとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり コーン	671 25.3	ポークビーンズはアメリカの家庭料理のひとつで、豚肉や豆を煮込んで作ります。
19 もく	むぎごはん	牛乳	ハヤシ ソイポテト フレンチサラダ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく だいす チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ マッシュルーム キュウリ	702 23.7	ソイポテトはさつまいもと炒った大豆を甘辛いタレにからめて仕上げます。
20 きん	しょうが チャーハン	牛乳	トマトだごじる だいすととうふのフライ ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ しらたまこ じゃがいも すりごま	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ だいすととうふのフライ	しおが たまねぎ にら トマト にんじん かぼちゃ ゆかり もやし だいこん しいたけ ねぎ キュウリ キャベツ	674 26.3	ふるさとくさんデーです。今月は八代地方の郷土料理や特産物を紹介します。
24 か	むぎごはん	牛乳	だいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき やさいのこんぶあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ こんぶ いりこ (だし) ぶたにく	だいこん たまねぎ えのき にんじん ねぎ ピーマン しょうが キャベツ キュウリ	590 25.1	しょうがには身体を温める効果があります。寒い時期にピッタリの食材ですね。
25 すい	コッペパン	牛乳	やきそば ナゲット フルーツポンチ	コッペパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	コッペパン ギュウにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ チキンナゲット	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし パイン バナナ にんじん みかん	762 29.9	コッペパンに切れ目が入っているので、焼きそばをはさんで食べてもいいですね！
26 もく	むぎごはん	牛乳	けんちんじる さかなのみそマヨやき たくあんあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ	だいこん ねぎ にんじん キュウリ しいたけ たくあんづけ	592 24.0	けんちん汁は鎌倉の建長寺で作られたのが始まりで、精進料理のひとつです。
27 きん	送別遠足（お弁当）							

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。