



食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

新米

熊本県山鹿市の立山農産さんよりブランド米「森のくまさん」を贈呈していただきました！1日・2日に使用します。

こ ん だ て	<p>1(水)</p> <p>しいらのごまみそ焼き </p> <p>梅かつお和え </p> <p>ごはん(森のくまさん) </p> <p>いもにじる 芋煮汁 </p>	<p>2(木)</p> <p>ごぼう包焼 </p> <p>ネーブル </p> <p>ジャージャン豆腐 家常豆腐 </p> <p>ごはん(森のくまさん) </p> <p>もずくの中華スープ </p>	<p>3(金) <まぐろ>沖縄県より無償提供</p> <p>沖縄県産 まぐろカツ </p> <p>りんご </p> <p>キャベツのレモン和え </p> <p>バーカーハウスパン </p> <p>ミネストローネ </p>
	<p>あか</p> <p>ぶた肉、赤みそ、糸けずり、牛乳、しいら</p>	<p>あつあげ、もずく、ぶた肉、たまご、赤みそ、牛乳</p>	<p>ベーコン、大豆、チーズ、まぐろ、牛乳</p>
	<p>き</p> <p>米、じゃがいも、さんおんとう、白ごま、里いも</p>	<p>米、でん粉、ごま油、サラダ油、白ごま、小麦粉</p>	<p>バーカーハウスパン、じゃがいも、オリーブ油、さんおんとう、パン粉、でん粉、サラダ油</p>
	<p>みどり</p> <p>こんにゃく、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、しめじ、ごぼう、こまつな、ネーブルオレンジ</p>	<p>たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、木くらげ、たけのこ、しいたけ、ほうれん草、ネーブルオレンジ</p>	<p>かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、トマト缶、りんご、レモン果汁</p>
<p>小学校</p> <p>E 570 P 26.4 F 13.0</p>	<p>E 542 P 21.3 F 14.7</p>	<p>E 646 P 25.7 F 23.1</p>	
<p>中学校</p> <p>E 689 P 31.9 F 14.4</p>	<p>E 689 P 27.2 F 18.0</p>	<p>E 757 P 30.3 F 27.3</p>	

ごはんくんの悲痛な叫び

お米もたべてよ〜！
食べたら太るでしょ！
食べすぎなきゃ太らないよ！
エネルギーになるのに体を動かす力になるのに…

こ ん だ て	<p>6(月)</p> <p>アスパラとコーンのバター炒め </p> <p>みかん </p> <p>納豆みそ </p> <p>麦ごはん </p> <p>いしかりじる 石狩汁 </p>	<p>7(火)</p> <p>ささみカツ </p> <p>大根のにらツナ和え </p> <p>麦ごはん </p> <p>具だくさん汁 </p>	<p>8(水) <紅いも>沖縄県より無償提供</p> <p>紅いもチーズケーキ </p> <p>野菜スープ </p> <p>スパゲティミートソース </p>	<p>9(木)</p> <p>子持ちししゃもフライ </p> <p>みかん </p> <p>フーイリチー </p> <p>麦ごはん </p> <p>大根ンブシー </p>	<p>10(金) 小5欠食</p> <p>かぼちゃと豆のサラダ </p> <p>ネーブル </p> <p>オニオンスープ </p> <p>メキシカンライス </p>
あか	とうふ、納豆、ベーコン、ツナ、赤みそ、白みそ、牛乳、さけ	あつあげ、たまご、ツナ、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、牛乳、とじさきみ	ぶたひき肉、レバー、ウインナー、とりひき肉、クリームチーズ、たまご、牛乳	あつあげ、ぶた肉、たまご、糸けずり、ししゃも、牛乳	牛ひき肉、ぶたひき肉、ベーコン、ヨーグルト、レッドキドニー、大豆、いよこ豆、チーズ、牛乳
き	じゃがいも、さんおんとう、バター、麦、米	じゃがいも、さんおんとう、サラダ油、白ごま、パン粉、小麦粉、麦、米	バター、生クリーム、グラニュー糖、さんおんとう、サラダ油、スパゲティ、小麦粉、紅いも	さんおんとう、サラダ油、パン粉、でん粉、切ふ、麦、米	オリーブ油、マヨネーズ、麦、米
みどり	しゆんぎく、にんじん、長ねぎ、葉ねぎ、はくさい、みかん、シークワーサー果汁、しめじ、コーン、アスパラガス、しいたけ	だいこん、にら、にんじん、えのき、しいたけ、ごぼう、こまつな、こんにゃく	だいこん、たまねぎ、なす、にんじん、はくさい、しめじ、トマト缶、木くらげ、フロッコリー	こんにゃく、からしな、だいこん、にんじん、みかん、いんげん、パパイア	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、パセリ、シークワーサー果汁、木くらげ、ネーブルオレンジ
小学校	E 644 P 29.0 F 19.0	E 630 P 28.3 F 17.0	E 648 P 23.7 F 26.4	E 644 P 25.9 F 20.5	E 590 P 21.3 F 21.3
中学校	E 810 P 35.9 F 22.8	E 761 P 32.0 F 19.6	E 801 P 28.9 F 31.9	E 832 P 33.4 F 25.2	E 718 P 25.3 F 27.3

こ ん だ て	<p>13(月)</p> <p>ぶりの照り焼き </p> <p>みかん </p> <p>れんこんきんぴら </p> <p>麦ごはん </p> <p>あすかじる 飛鳥汁 </p>	<p>14(火)</p> <p>里いものキムチ炒め </p> <p>ネーブル </p> <p>中華ちまき風 たきこみご飯 </p> <p>スーミータン </p>	<p>15(水)</p> <p>りんご </p> <p>切干大根 サラダ </p> <p>チリコンカン </p> <p>コッペパン </p> <p>さつまいもの豆乳シチュー </p>	<p>16(木)</p> <p>和風ポテトサラダ </p> <p>ちくわの磯辺あげ </p> <p>ほうとう風うどん </p>	<p>17(金) 19日は食育の日！</p> <p>きびなごのシークワーサーがけ </p> <p>みかん </p> <p>千切りイリチー </p> <p>麦ごはん </p> <p>ぐわー ヌンクー小 </p>
あか	ぶり、ぶた肉、とり肉、牛乳、白みそ	とうふ、ぶた肉、とり肉、たまご、大豆、赤みそ、牛乳	豆乳、ぶたひき肉、とり肉、ツナ、レッドキドニー、大豆、白花生、白いんげん豆、牛乳	あぶらあげ、ぶた肉、赤みそ、白みそ、青のり、糸けずり、牛乳、ちくわ	あつあげ、ぶた肉、昆布、きびなご、牛乳、平かまぼこ
き	じゃがいも、でん粉、はちみつ、ごま油、さんおんとう、白ごま、麦、米	もち米、でん粉、ごま油、さんおんとう、サラダ油、白ごま、麦、里いも、米	さつまいも、マヨネーズ、さんおんとう、バター、白ごま、小麦粉、コッペパン	うどん、じゃがいも、マヨネーズ、さんおんとう、サラダ油、白ごま、小麦粉	でん粉、さんおんとう、サラダ油、小麦粉、麦、米
みどり	にんじん、はくさい、みかん、レモン果汁、しいたけ、ごぼう、こまつな、こんにゃく、れんこん	キャベツ、にら、にんじん、長ねぎ、コーン、たけのこ、しいたけ、木くらげ、白薬キムチ、こまつな、ネーブルオレンジ	キャベツ、きゅうり、切干大根、たまねぎ、はくさい、しめじ、コーン、トマト缶、木くらげ、ほうれん草、りんご	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、ごぼう	こんにゃく、からしな、だいこん、切干大根、にんじん、みかん、シークワーサー果汁、ウージパウダー、こまつな、パパイア
小学校	E 652 P 27.1 F 20.3	E 603 P 24.7 F 19.7	E 693 P 26.5 F 23.6	E 619 P 26.3 F 24.3	E 654 P 27.1 F 19.7
中学校	E 814 P 32.6 F 23.8	E 737 P 29.7 F 23.3	E 823 P 31.6 F 28.0	E 709 P 26.4 F 28.4	E 823 P 33.2 F 23.2

こ ん だ て	<p>20(月)</p> <p>さんまゆずみそ煮 </p> <p>みかん </p> <p>寒天と海そうサラダ </p> <p>麦ごはん </p> <p>かぼちゃのみそ汁 </p>	<p>21(火) 冬至</p> <p>グルクンのから揚げ </p> <p>パイパイイリチー </p> <p>トウジン 冬至ジュシー 冬瓜のみそ汁 </p>	<p>22(水) 中・弁当の日</p> <p>ミニ肉まん </p> <p>黒糖ビーンズ </p> <p>小松菜の中華和え </p> <p>みそラーメン </p>	<p>23(木)</p> <p>フルーツヨーグルト </p> <p>ゆでたまご </p> <p>冬野菜カレー </p>	<p>24(金)</p> <p>ブロッコリーサラダ </p> <p>お楽しみケーキ </p> <p>高野豆腐と肉団子のスープ </p> <p>ケチャップライス </p>
あか	あつあげ、ツナ、赤みそ、白みそ、海そうミックス、さんま、牛乳	あつあげ、グルクン、さつまあげ、ぶた肉、ツナ、赤みそ、白みそ、昆布、牛乳、かまぼこ	なると、ぶた肉、赤みそ、かにかま、ぶた肉、大豆、牛乳	とり肉、とりレバー、たまご、ヨーグルト、牛乳	こうやどうふ、とり肉、ツナ、牛乳、とり肉
き	さんおんとう、白ごま、麦、米	田いも、でん粉、サラダ油、小麦粉、麦、米	ごま油、さんおんとう、白ごま、黒とろ、中華めん	じゃがいも、サラダ油、麦、米	バター、麦、米、チョコケーキ
みどり	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ、みかん、しめじ、かんでん	とうがん、にら、にんじん、葉ねぎ、えのき、木くらげ、ウージパウダー、こまつな、パパイア	きゅうり、こまつな、長ねぎ、もやし、メンマ、おろししょうが	たまねぎ、にんじん、はくさい、パイン、ニュービーオーネ、もも、レーズン、れんこん、ほうれん草、りんごピューレ	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、木くらげ、ブロッコリー、カリフラワー、ミックスベジタブル
小学校	E 565 P 21.4 F 14.4	E 585 P 28.0 F 19.3	E 553 P 23.4 F 18.6	E 698 P 24.6 F 21.2	E 624 P 21.5 F 20.6
中学校	E 711 P 26.2 F 16.2	E 705 P 31.7 F 22.6	E 823 P 31.6 F 28.0	E 844 P 28.3 F 23.7	E 732 P 25.7 F 22.0

「ん」のつく食べものをさがせ！

かぼちゃのようせい カボちゃん

れんこん、にんじん

あ！君も「ん」がつくね！

ほかにもあるかな？

えんどう、ごんなん、さんかん、かんでん

昔の人はかぼちゃを「○○○○」とよんでいました！

全国の郷土料理～鍋料理編～

鍋料理は、魚や肉、とうふ、野菜など、いろいろな種類の食材をたっぷり食べることができます。最後にごはんや麺を加えると、栄養バランスが整います。また、体がしっかり温まると免疫力もアップします。

沖縄の鍋料理？ 「ヌンクーグワー」

中国の火鍋に似たヌンクー(暖鍋)で作ったもの。豚三枚肉や大根、厚揚げ、かまぼこなど重箱に詰める材料を煮しめた料理です。

給食で出るのはいつかな？

- いもになべ 芋煮鍋(山形県)
- いしかりなべ 石狩鍋(北海道)
- なべ ほうとう鍋(山梨県)
- あすかなべ 飛鳥鍋(奈良県)

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
 ※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。
 ※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。