



ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いします。

氷川中学校 文責：馬場

学校給食の目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

資料「学校給食法」

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒や感染症などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



献立表を見るポイント

*献立表の食品は、身体の中での働きによって、黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。

黄：体のエネルギーになる

赤：体の組織をつくる
(血や筋肉をつくる)

緑：体の調子を整える

*給食の献立を、ご家庭の食事を作る時の参考にしてください。

給食当番の身じたくチェック



ふるさとくまさんデー



熊本県では、毎月19日を食育の日「ふるさとくま(熊)さん(産)デー」としています。地元食材や郷土料理を取り入れた給食を提供していきます。

給食室からのお知らせ

みなさんの成長のお手伝い出来るよう、スタッフ一同、安心・安全でおいしい給食作りを頑張ります！見かけたら気軽に声をかけてくださいね！氷川中学校のみなさん、どうぞよろしくお願いいたします。高田・永田・八間川・馬場

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる 黄	主に体の組織をつくる 赤	主に体の調子を整える 緑		1年	2年	3年
9月 金 チキンカレー 牛乳 グリーンサラダ フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんにく 人参 しょうが りんご キャベツ きゅうり みかん パイン もも	897 27.2	○	○	○
☆ 旬の食材 ☆ いちご							
12月 食パン 牛乳 ささみフライ ビーンズサラダ 野菜スープ 手作りいちごソース	食パン パン粉 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 卵 ミックスビーンズ 牛乳 ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ 人参 もやし えのきたけ いちご レモン	821 37.7	○	○	○

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる 黄	主に体の組織をつくる 赤	主に体の調子を整える 緑		1年	2年	3年
13月 火 麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 じゃがいも 白玉汁	米 麦 油 砂糖 白玉粉 じゃがいも	ホキ ちくわ 豆腐 チーズ ひじき 牛乳 大豆 油揚げ 鶏肉 (かつお昆布だし)	ピーマン たまねぎ 人参 えだまめ 大根 こまつな しいたけ	837 35.7	○	○	○
☆ 防災訓練メニュー ☆ 救給カレー							
15月 木 救給カレー 牛乳 ラビオリスープ カップパン ごぼうドレッシングサラダ	ラビオリ 油 砂糖 アーモンド ホームケーキミックス 牛乳	卵 ウインナー 牛乳	人参 たまねぎ しめじ キャベツ パセリ コーン きゅうり ごぼう もやし	730 23.7	○	○	○
16月 金 いなり寿司 牛乳 ししゃも ごまあえ たまねぎのみそ汁 いちご	米 砂糖 ごま 牛乳	油揚げ 厚揚げ 鶏肉 わかめ ししゃも (いりこだし)	しいたけ 人参 キャベツ ねぎ もやし たまねぎ えのきたけ いちご	839 33.4	○	○	○
19月 ミルクパン 牛乳 豆腐のキッシュ マカロニサラダ ベーコンスープ	ミルクパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	豆腐 鶏肉 チーズ 卵 牛乳 生クリーム ハム ベーコン	ほうれん草 コーン マッシュルーム たまねぎ きゅうり キャベツ 人参 もやし チンゲンサイ	923 34.3	○	○	○
ふるさとくまさんデー 「玉名地区」 ☆南関揚げ☆							
20月 火 南関揚げ丼 牛乳 ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 ミルクゼリー	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん 牛乳	鶏肉 卵 南関揚げ わかめ (いりこだし)	キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ たまねぎ しいたけ	796 28.6	○	○	○
☆ 旬の食材 ☆ 筍(たけのこ)							
21月 水 わかめごはん 牛乳 筍とじゃがいものうま煮 春雨サラダ 不知火	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 春雨 ごま ごま油	大豆 厚揚げ 牛乳 卵 豚肉	たけのこ いんげん キャベツ 人参 しいたけ きゅうり 不知火	785 29.1	○	○	○
22月 木 麦ごはん 牛乳 さばのソース煮 切干のあえもの かきたま汁 手作り昆布の佃煮	米 麦 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 さば かまぼこ 卵 昆布 かつお節 (かつお昆布だし)	しょうが きゅうり もやし 切干大根 人参 たまねぎ しいたけ ねぎ	766 31.2	○	○	○
23月 金 ツナトースト 牛乳 コーンサラダ 春雨スープ いりこのナッツ和え	食パン 砂糖 油 春雨 ごま カシューナッツ	牛乳 ツナ かまぼこ 豚肉 大豆 いりこ	たまねぎ コーン ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しょうが きくらげ	729 30.3	○	○	○
26月 五目うどん 牛乳 ほうれん草のサラダ 黒糖蒸しパン おさつバター	うどん類 油 黒砂糖 アーモンド さつま芋 パター ホームケーキミックス	牛乳 かまぼこ ベーコン 油揚げ 鶏肉 チーズ (昆布かつおだし)	人参 たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ	914 26.7	○	○	○
27月 火 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華あえ コーヒゼリー	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん ごま	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉	人参 たまねぎ しょうが ねぎ たけのこ にんにく しいたけ キャベツ 大根 きゅうり	778 28.1	○	○	○
28月 水 麦ごはん 牛乳 赤魚のねぎソース 五色あえ 小松菜のみそ汁 ネーブル	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 赤魚 豆腐 油揚げ (いりこだし)	ねぎ しょうが コーン もやし キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ こまつな きくらげ えのきたけ ネーブル	764 28.0	○	○	○
30月 金 コッペパン 牛乳 スコッチエッグ ナッツサラダ マカロニスープ	コッペパン 砂糖 油 小麦粉 でんぷん パン粉 アーモンド 牛乳 がゆナッツ マカロニ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 卵	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ 人参	845 32.7	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。