



令和6年 1がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひょう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			その他	エネルギー	ひとことメッセージ
				ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをとのえる			
10	すい	むぎごはん	ビーフカレー フルーツヨーグルト	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが おうとう みかん パイン はくとう	チャツネ カレールウ ワイン ソース こいくち	667 871.0	楽しい冬休みを過ごせましたか。早いもので今年度もあと3ヶ月となりました。みんなで協力して、今年も楽しい給食の時間となるようにしましょう。
11	もく	ごはん	おもちりぞうに ぶりフライ さんしょくなます	パンこ こむぎこ こめ もち さとう さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ	だいこん ごぼう にんじん こまつな しいたけ きゅうり	こんぶ うすくち こいくち けずりぶし さけ す	678 832.0	雑煮は地域や家庭によって味や食材などがさまざまです。給食では、丸いおもち、しょうゆ汁たての雑煮です。
12	きん	むぎごはん	あつあげのそぼろに しめじのちゅうかあえ ゆかりちりめん	こめ さとう むぎ こんにやく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いかつお だいたず あつあげ あかみそ とりさきみ あおのり ちりめん	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが キャベツ しいたけ こまつな しめじ ゆかり	こいくち みりん さけ トウバンジャン す	629 823.0	厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げた食品です。豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わります。
15	げつ	むぎごはん	とうふチゲ ごまじゃこあえ いきなりだんご	こめ むぎ いきなりだんご あぶら すりごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく ちりめん みそ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ しょうが キムチ キャベツ きゅうり	にぼし さけ す うすくち	629 764.0	いきなりだんごは、熊本県の郷土菓子です。熊本県産のサツマイモが入っています。小麦粉などで作った生地です。サツマイモを包み、蒸し上げたものです。
16	か	むぎごはん	スーミータン チャプチェ ナッツふりかけ	こめ あぶら むぎ でんぶん さとう はるさめ ごま ごまあぶらアーモンド ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご かつおぶし ぎゅうにく ちりめん	コーン チンゲンサイ クリームコーン にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな	ガラスープ うすくち さけ こしょう こいくち みりん	631 812.0	スーミータンは、中華風コンソメのことです。中国語で「スーミー」はトウモロコシ、「タン」はスープを意味します。
17	すい	むぎごはん	【ふるさとくまさんデー・八代地域】 トマトマーボー ちくわのいそべあげ カリカリきゅうり	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく だいたず ちくわのいそべでんぶん	たまねぎ トマト ねぎ きゅうり にんじん たけのこ トマト にんにく しょうが	こいくち うすくち トウバンジャン さけ ガラスープ	716 890.0	今日のふるさとくまさんデーは、八代地域です。冬も温暖な気候を活かし、冬春トマトの栽培が盛んです。八代平野で栽培されるトマトは八代平野の「八」と「平」をとって「八平トマト」といいます。また、特産の日奈久竹輪も有名です。
18	もく	セルフシマドッグ(ウインナー・ケチャップマスタード)	【6年生給食そうせんぎょうせんメニュー・シマドッグ】 はくさいのクリームに オニオン みかんゼリー	パン あぶら じゃがいも こめ ゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぎゅうにゅう (クリームに) なまクリーム チーズ いんげんまめビュレ	たまねぎ はくさい しめじ にんじん ブロッコリー	ワイン こしょう コンソメ うすくち ガラスープ ケチャップ マスタード	614 769.0	6年生の出前選挙授業で当選した、シマドッグです。シマドッグとは、担任の島田先生が提案された、ホットドッグです。パンに、ウインナー、オニオンをのせ、ケチャップマスタードをかけて楽しく食べましょう。
19	きん	むぎごはん	だいこんのみそしる ししゃもフライ こんがあえ・ひごパウンドケーキ	こめ さといも むぎ あぶら ごま ひごパウンドケーキ	ぎゅうにゅう わかめ あげ しそこんぶ みそ ししゃもワイ	だいこん ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	にぼし うすくち	643 798.0	ひごパウンドケーキには、晩白柚が入っています。晩白柚は、1920年に八代の東陽村にベトナムから持ち帰られ栽培されたものだそうです。
22	げつ	むぎごはん	【きゅうしよくしゅうかん・さんみあじわうメニュー】 かきたまじる とりのレモンなんばん もやしのごまずあえ	こめ でんぶん むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ レモン もやし きゅうり	けずりぶし うすくち さけ しお こしょう ワイン こいくち す	686 897.0	今年の給食週間は、「味」に注目したメニューとしています。酸味は、かんきつ類の果物や、ヨーグルトなど、おいしさと同時にさわやかさも感じさせてくれますよ。
23	か	むぎごはん	【きゅうしよくしゅうかん・にがみあじわうメニュー】 だいたずのごもくに こんにやくロースー	こめ あぶら むぎ こんにやく じゃがいも さとう しらたき ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ だいたず あつあげ とりにく ぶたにく	ごぼう にんじん いんげん ビーマン たけのこ にんにく	さけ こいくち みりん	641 838.0	苦みといえばゴーヤが代表ですが、今日は、ピーマンの苦みです。苦みは、コーヒーなど、大人向けの味わい特徴とするものに多く含まれます。
24	すい	むぎごはん	【むかしのきゅうしよく・えんみあじわうメニュー】 さといものみそしる しおざけ ほうれんそうのごまあえ	こめ さといも むぎ こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう あげ とうふ みそ さけ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい ほうれんそう	にぼし こいくち しお	558 703.0	塩味は、食塩です。塩味は、魚や肉、野菜をはじめ、ほぼすべての素材をおいしく食べられる食材へと変えてくれます。
25	もく	カットいりパン	【なつかしいきゅうしよく・うまみあじわうメニュー】 ミネストローネ かぼちゃひきにくサンドフライ コールスローサラダ	パン マカロニ あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマトビュレ ホールトマト カボチャコロッケ きゅうり コーン	ソース ケチャップ しお こしょう こしょう ガラスープ	623 807.0	やや聞き慣れないうま味です。うま味を多く含むトマトは、サラダで食べるだけでなく、調味料としても大活躍しています。
26	きん	むぎごはん	おやこどん れんこんとえだまめのサラダ	こめ あぶら マヨネーズ (たまごなし) むぎ さとう でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ れんこん えだまめ きゅうり	けずりぶし みりん さけ うすくち しお こしょう	604 782.0	食事のマナーの基本は、良い姿勢で食べることです。良い姿勢で食べると、消化のはたらきを助け、健康にもよいです。背筋をピンと伸ばして食べましょう。
29	げつ	さんしょくごはん	けんちんじる わかめのごまだれあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく すりごま ねりごま ごまあぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく ちりめん	しいたけ しょうが ねぎ コーン たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん だいこん キャベツ きゅうり	けずりぶし こんぶ こいくち みりん さけ しお うすくち す	591 762.0	けんちん汁は、鎌倉の建長寺で最初にこの料理を作ったことが由来だと言われています。豆腐、芋、野菜がたくさん入っています。
30	か	わかめごはん	【きゅうしよくしゅうかん・あまみあじわうメニュー】 クイティオスープ さかなといものあげがらめ	こめ むぎ あぶら クイティオ ごまあぶら さとう さつまいも くるごとう ごま かつお	わかめ ベーコン ぎゅうにゅう たら	たまねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ	ガラスープ うすくち しお こしょう こいくち みりん	640 836.0	甘みは、サツマイモや、砂糖です。甘みはエネルギー源となるため、勉強で疲れがたまっているときなどは、ひときわおいしく感じられますよ。
31	すい	むぎごはん	だんごじる さわらのさいきょうやき もやしのナムル	こめ ごま むぎ ごまあぶら すいとん さとう	ぎゅうにゅう あげ とりにく さわら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ もやし こまつな	にぼし うすくち みりん す	646 816.0	日本型の食事では、主食、主菜、副菜をそろえると、栄養バランスもよくなると言われます。今日のメニューの主菜、副菜は何でしょう？

* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

1月24日~30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるため、重要な役割を果たしています。

©少年写真新聞社2023

給食総選挙で当選したメニュー「シマドッグ」が給食に！(18日)

6年生の出前選挙授業で、給食総選挙が行われました。
・ナン、カレー・ホットドッグ・やきそばパン・たこ焼きの候補の中から、ホットドッグ(シマドッグ)が選ばれました。

シマドッグとは・・・6年担任の島田先生の名前から



お米の品種は、「くまさんの輝き」です。ヒノヒカリから変更されました。15年の歳月をかけて育成された品種ということです。味の特徴は、もちもち感と、うま味です。味の違いがわかりますか？

