



ひょう	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	ひとことメッセージ	
				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			その他
1	きん	ちらしずし	はんぺんのすましじる いわしのおかか ひなあられ	こめ さとう あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ はんぺん わかめ いわし	れんこん ごぼう しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ きぬさや	けずりぶし こんぶ こいくち うすくち みりん す しお さけ	604 738.0	ひな祭りは、中国から伝わった行事で、女の子の健やかな成長を願い、ひな人形や桃の花を飾ります。今日は、ちらし寿司とひなあられでお祝いします。
4	げつ	中3 リクエ カレーライス	(ポークカレー) フルーツヨーグルト 中3 リクエス	こめ あぶら むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 バイロ パナナ	チャツネ カレールウ あかワイン ソース こいくち	657 862.0	中学3年生のリクエストメニューです。フルーツヨーグルトには、バナナを入れていません。まわりのみんなと食べる給食も残り少なくなりました。楽しく食べてください。
5	か	むぎごはん	じゃがいものうまに ツナあえ のりこみふりかけ	こめ あぶら むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ ツナ のりこみふりかけ	にんじん いんげん しいたけ ごぼう こまつな キャベツ きゅうり コーン	さけ こいくち うすくち みりん しお す	552 709.0	春のキャベツは、葉がやわらかくて甘みがあります。栄養成分では、ビタミンCが多く含まれています。キャベツのおいしさを味わってみましょう。
6	すい	せきはん(ごまお)	とうふのすましじる さかなのかばやき さんしょくなます	でんぶん こむぎこ こめ あぶら もちごめ さとう いらごま さとう	ホキ あずき とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが だいこん きゅうり	けずりぶし しお さけ こいくち みりん す うすくち	587 721.0	日本では昔から、卒業などのおめでたい行事には、赤飯を炊いてお祝いします。
7	もく	小6・中3 リクエ あげパン	シチュー 小6リクエ ブロッコリーサラダ いちごミルクプリン	パン あぶら さとう バター じゃがいも すりごま イチゴミルクプリン	きなこ だいたい ぎゅうにゅう(シチュー) ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく いんげんまめビュレ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	しお ガラスープ コンソメ こしょう	622 839.0	小学6年生と中学3年生のリクエストが多かった、あげパンです。6年生は、シチューとの組み合わせが人気でした。
8	きん	むぎごはん	ぶたじる きびなごフライ ひじきまめ	こめ さといも むぎ こんにやく こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく みそ きびなご だいたい あげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ ピーマン	にぼし こいくち みりん しお	670	きびなごは、カルシウムをたくさん含んでいるので、食べると骨を強くしたり、イライラの解消にも効果があるそうです。よくかんで食べましょう。
11	げつ	むぎごはん	のっぺいじる とんかつ ソース ポイルキャベツ	こめ さといも むぎ こんにやく でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こんぶ ローストンカツ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	こんぶ けずりぶし こいくち うすくち さけ す とんかつソース	598 740.0	のっぺい汁は、にんじんや大根、ごぼう、里芋などの根菜類をたっぷり使い、とろみをつけた汁物です。根菜には、おなかの動きをよくする食物繊維が豊富です。
12	か	ちゅうかどん	パンサンスー とうふシューマイ やきプリンタルト	あぶら さとう でんぶん こむぎこ でんぶん やきプリンタルト こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう すりごま	とうふシューマイ ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか ハム	たまねぎ にんじん もやし えだまめ コーン キャベツ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり きくらげ	オイスターソース す ガラスープ こいくち うすくち しお さけ	610 894.0	パンサンスーは、中華料理の1つで、パンは中国語で「和える」サンは、数字の3、スーは、「干切りにする」という意味があります。
13	すい	むぎごはん	【やさしおデー】 だいたいのごもくに いかのすみそあえ あじつけのり	こめ あぶら むぎ こんにやく じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう さつまあげ だいたい いか とりにく あつあげ わかめ みそ あじつけのり	ごぼう にんじん いんげん きゅうり	さけ こいくち みりん す うすくち	631 822.0	今日は、やさしおデーです。少ない塩分でもおいしく食べられるよう工夫をしています。子どもの時期から、薄味になれることはとても大切です。
14	もく	パインパン	わふうスパゲティ カシュチップサラダ ネーブル	パインパン スパゲティ あぶら バター さとう カシュナッツ ポテトチップス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ にんにく きゅうり ネーブル	うすくち しお こしょう す ガラスープ	700 839.0	カシュナッツとポテトチップスが入った人気のサラダです。ポテトチップスは、パリッとさせておくため、別々にしています。配膳をするときにサラダの上にのせましょう。
15	きん	むぎごはん	ぶたじる きびなごフライ ひじきまめ	こめ さといも むぎ こんにやく こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく みそ きびなご だいたい あげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ ピーマン	にぼし こいくち みりん	802.0	きびなごは、カルシウムをたくさん含んでいるので、食べると骨を強くしたり、イライラの解消にも効果があるそうです。よくかんで食べましょう。
18	げつ	むぎごはん	ハヤシライス デコボンサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ デコボン レモン	ハヤシルウ しお デミソースソース こしょう こいくち ケチャップ 赤ワイン	630 819.0	サラダのデコボンは、「ぼんかん」と「清見」をかけあわせて作られた果物です。熊本県産の缶詰を使っています。
19	か	むぎごはん	【ふるさとくまさんデー 阿蘇地域】 だんごじる さかなのでんがみそがらめ かわりあえ	こめ あぶら むぎ さとう ごま すいとん	ぎゅうにゅう あげ とりにく ホキ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ほうけつ ねんこん	けずりぶし にぼし うすくち みりん こいくち さけ みりん	676 876.0	今日の、ふるさとくまさんデーは、「阿蘇地域」の料理です。でんがくは、高森町の郷土料理です。給食では魚とレンコンを使ってアレンジしました。
21	もく	ぎゅうにゅうのつけろまいどん	わかめのすましじる しらすのたまごせ	こめ こだいまい でんぶん あぶら くろざとう いらごま	ぎゅうにゅう わかめ しらすのたまごせ あげ ぎゅうにゅう ひじき とうふ ちくわ	しょうが ピーマン にんじん ねぎ ブロッコリー えのき だいこん	けずりぶし さけ こいくち みりん うすくち す	835.0	中学校の今年度最後の給食です。のつけ丼は、新メニューです。混ぜご飯の上に、牛肉、野菜を彩りよく盛り付けて食べましょう。春休みも元気に過ごしてください。

*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。
*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。

*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

ありがとう



リクエスト給食アンケートより (小学6年生・中学3年生) 給食の

【中学3年生】

- ・おいしかった。
- ・1回だけ班にして食べたこと。
- ・種類がたくさんあって毎日楽しい給食でした。
- ・毎日のバランスの良い給食おいしかったです。
- ・黙食はつらかったけど、いつもおいしい給食をありがとうございました。
- ・デザートじゃんけんなど。
- ・自校給食でしか食べられないメニューが出たこと。
- ・中学校3年間で初めてみんなと話しながら食べたとき、うれしかった。

【小学6年生】

- ・給食総選挙。
- ・おかわりじゃんけんで勝ったこと。
- ・シマドッグが出たこと。
- ・いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございました。
- ・キノコがたくさん出たこと (いい意味で)
- ・あげパンが出る日は少ないけど、出た時に、すごくうれしいです。
- ・冷凍みかんがおいしかった。
- ・納豆が出た日がいっぱいでした。

1月の給食週間の後、小学校の児童のみなさんから、給食室へたくさんのお手紙をいただきました。学習してはじめて知ったことや、給食への感謝、がんばって食べていることなど、ありがたく、全部読ませていただきました。また、みなさんの好きなメニューや苦手な食べ物など、たくさん知ることができました。ありがとうございました。ありがとうございました。