



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	ざいりょう				エネルギー	ひとこと
					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		
10	もく	むぎごはん		トマトマーボー もやしのナムル	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん すりごま	ぎゅうにゆう とうふ だいず ぶたにく みそ	たまねぎ ねぎ トマト きゅうり にんじん たけのこ トマト こんにんく もやし	こいくち うすくち みりん トウバンジャン ちゅうかスープ す	592 767.0	今日から新学期の給食が始まります。給食の準備や片付けのしかたをおぼえて楽しい給食の時間をすごしましょう。
11	きん	むぎごはん		ごもくじる ちぐさやき たけのこのきんぴら	こめ あぶら むぎ さとう ごま つきこんにやく	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく ちぐさやき	にんじん しめじ えのきたけ こまつな たけのこ いんげん	こんぶ けずりぶし うすくち みりん しお こいくち さけ とうがらし	542 724.0	たけのこは、春を告げる食べ物です。土の中で枝分かれしてできた若い芽が「たけのこ」です。成長が早く、ぐんぐんのびて、緑色の竹に育ちます。
小学1年 給食開始				(カレーウ) かみかみマヨサラダ	こめ あぶら むぎ じゃがいも マヨネーズ (たまごなし) さとう すりごま	ぎゅうにゆう ぎゅうにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが ごぼう きゅうり	カレーウ チャツネ ワイン ソース こいくち うすくち す	682 831.0	小学校1年生の給食が始まります。給食を楽しみにしてもらえとうれしいです。
14	げつ	ビーフカレー		うおそうめんじる みそマヨネーズサラダ みかんゼリー	こめ さとう マヨネーズ (たまごなし) あぶら うおそうめん みかんゼリー	ぎゅうにゆう だいず あげ とりにく とうふ わかめ チキンハム みそ	ひじき たまねぎ にんじん キャベツ いんげん えのき きゅうり コーン	けずりぶし こいくち うすくち みりん さけ す	652 703.0	ひじきは、海で採れる海藻です。骨や、歯を強くする、カルシウムがたくさん含まれます。
16	すい	むぎごはん		かきたまじる ぶたにくのみそいため あじつけのり	こめ でんぶん むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゆう とうふ たまご みそ ちくわ ぶたにく あじつけのり	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ	うすくち さけ けずりぶし みりん こいくち	634 773.0	1年中出回っているキャベツですが、春に出荷される春キャベツは、葉の巻きがゆるく、やわらかくて薄いのが特徴です。
17	もく	しょくパン		にくみそビーフン だいがくいも いちごジャム	パン ビーフン さとう ごま あぶら すりごま みずあめ さつまいも いちごジャム	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ みそ だいず	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが	コンソメ うすくち こいくち オイスターソース さけ す	681 877.0	にくみそを、ビーフンの上ののせて食べてください。ピリッとしょうがのきいた肉みそとマッチしておいしく食べられます。
小学校・なし				あおさのみそしる さばのしおこうじやき きんぴらごぼう	こめ ごま むぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう あつあげ あおさのり みそ さば さつまあげ	にんじん ねぎ だいこん しめじ ごぼう いんげん	けずりぶし にぼし さけ みりん こいくち	783.0	味噌汁は味噌の栄養に加え、具材としてさまざまな食品が入り、栄養価をアップさせることができます。
やさしおデー					こめ しらたき むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゆう さつまあげ ぶたにく くきわかめ	えだまめ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	こいくち うすくち みりん さけ カレー す	548 718.0	今年度も、毎月1回、薄味の給食を計画していきます。なぜ減塩なのか？というと、高血圧などの生活習慣病予防に、減塩が一番効果があると言われているからです。みなさんの家庭の味と比べてみましょう。
ふるさとくまさんデー (水俣・芦北地域)					じゃがいも こめ あぶら むぎ さとう	ほき ぎゅうにゆう とうふ あげ わかめ みそ	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ あまなつみかん	にぼし うすくち す こしょう	589 782.0	今日はふるさとくまさんデーです。水俣・芦北地域の料理です。水俣・芦北地域は、海に面している、魚が多くとれます。柑橘類も産地です。
23	すい	むぎごはん		チンゲンサイとたまごのスープ とりのからあげ ごまじゃこサラダ	こめ でんぶん むぎ さとう ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゆう ちくわ たまご ちりめん とりにく	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが	ガラスープ うすくち さけ す しお	597 815.0	子どもから大人まで人気のから揚げです。生薑、にんにく、しょうゆ、酒の下味をつけ、粉をつけて油で揚げます。中までしっかり加熱します。
24	もく	カット入りパン		スパゲッティミートソース フルーツヨーグルト	パン あぶら さとう スパゲッティ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム レモン パナナ グリーンピース にんにく みかん バイオ とうとう	ケチャップ ソース こいくち コンソメ しお こしょう デミソース ワイン	679 851.0	ミートソースの始まりは、イタリアのボローニャ地方です。ラグーという煮込み料理を参考に作ったそうで、ミートソースのことをラグーソースや、ボローネーゼなどとも呼ばれます。
小学校・なし				スーミータン さかなのチリソース だいこんときゅうりのごまあえ	こめ あぶら さとう むぎ でんぶん ごま	ぎゅうにゆう ベーコン たまご ホキ	クリームコーン きゅうり たまねぎ にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが えだまめ	ガラスープ うすくち チリソース さけ こしょう ケチャップ トウバンジャン うすくち す	829.0	スーミータンは、中国語で、「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープを意味します。とうもろこしの甘みを生かしたスープです。
28	げつ	ハヤシライス		(ハヤシルウ) ブロッコリーサラダ	こめ あぶら むぎ じゃがいも すりごま さとう	ぎゅうにゆう チーズ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんにく ブロッコリー きゅうり	ハヤシルウ ケチャップ デミソース ソース す しお こしょう うすくち ワイン	592 759.0	ハヤシライスは、明治時代の始めに、横浜のレストランで作られて、大正時代には、カレーライスと共に、全国に広まりました。おいしさのポイントには、玉ねぎをよくいためることです。
30	すい	むぎごはん		だんごじる かつおフライ コーンサラダ	こめ あぶら むぎ さとう すいとん	ぎゅうにゆう あげ とりにく かつおフライ チーズ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	けずりぶし うすくち さけ しお す	657 859.0	春から夏にかけてとれるかつおは「初がつお」、秋にとれるかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、1年に2度旬があります。

\* 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。

## まいにち 毎日食べるよいくとたくさん 朝ごはん

新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。

本年度も、成長期のみなさんが健やかな学校生活を送るため、安心、安全でおいしい給食の実施に取組んでいきたいと思ひます。給食へのご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。

エネルギーになる

体温が上がる

脳の動きが活発になる

排便しやすくなる

朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

### 保護者のみなさまへ

朝ごはんを食べると、寝ている間に消費したエネルギーの補充になります。そして、体温が上昇して血流がよくなり、よくかんで食べることで脳に刺激を与えます。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便につながります。午前中に元気に活動するためには、バランスのよい朝ごはんが大切です。

### スタッフ紹介

(栄養教諭)	橋本 理恵 (はしもと りえ)
(調理職員)	ハーベストネクスト株式会社
濱崎 昌子 (はまさき あきこ)	構田 文美代 (かまえだ ふみよ)
上玉利 薫 (かみたまり かおる)	永田 綾香 (ながた あやか)
松山 靖子 (まつやま やすこ)	上野 直子 (うえの なおこ)
朝倉 美優 (あさくら みゆう)	宇野木 真代 (うのき まさよ)
藤川 晶子 (ふじかわ あきこ)	田中 和代 (たなか かずよ)
米村 弥和 (よねむら みわ)	志水 容子 (しみず ようこ)
平八重 貴美子 (ひらやえ きみこ)	高木 美穂 (たかき みほ)
高木 千恵 (たかき ちえ)	三谷 千鶴子 (みたに ちづこ)