



ひ よ う	し ゅ し ょ く	き ゆ う に ゅ	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ たんぱくしつ	ひとこと
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	そのた		
1 もく	カットいりパン	牛乳	スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ	パン オリーブ油 アーモンド スパゲッティ マヨネーズ (たまごなし) さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ パセリ コーン にんにく キャベツ きゅうり	ワイン こしょう す しお ソース トマトピューレ ケチャップ	628 809.0	ナポリタンは、どこの国で生まれた料理か知っていますか。実はナポリタンは日本で生まれた料理です。
2 きん	むぎごはん (てづくりお ちやふりかけ)	牛乳	けんちんじる メバルてりやき たいやき (カスター)	こめ ごま むぎ じやがいも こんにゃく ミニたいやき	ぎゅうにゅう とうふ とりにくりめん かつおぶし メバルてりやき	しいたけ ごぼう ねぎ にんじん おちゃ だいこん	けずりぶし こんぶ うすくち こいくち さけ みりん	600 756.0	子どもの日は、「子どもが元気になりますように」との願いをこめて鯉のぼりをあげたり、五月人形を飾ります。今回は、カスター味のミニたいやきを取り入れました。
7 すい	わかめごはん	牛乳	ごもくうどん ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ さとう うどんめん マヨネーズ (たまごなし)	わかめ あげ とりにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ひじき キャベツ えだまめ	けずりぶし うすくち こいくち さけ みりん	569 744.0	ひじきは、3月から5月にかけて収穫され、海岸で干されるそうです。自然の恵みを味わいましょう。
8 もく	ポークカレー	牛乳	(カレールウ) フルーツあんにん	こめ あぶら むぎ じやがいも アンニンドーフ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが みかん パイン おうとう	カレールウ チャツネ ワイン ソース しょうゆ	635 823.0	杏仁豆腐は、中国のデザートによく出るもの。白い豆腐に似ているため、この名前がつきました。あんずの種の中にある実を粉末にして作ります。
9 きん	むぎごはん	牛乳	ぶたじる しゃもフリッターレモンなんばんだれ	こめ あぶら むぎ こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ちくわ ししゃもフリッターレモン	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが ピーマン レモン	にぼし うすくち さけ こしよう とうがらし	578 800.0	魚には、みなさんの筋肉のもとになるタンパク質や、丈夫な骨をつくるカルシウムなどが含まれます。魚を残さず食べましょう。
12 げつ	むぎごはん	牛乳	しおにくじやが すみそあえ ちりめんナツツ	こめ しらたき むぎ じやがいも あぶら ごまあぶら ごま アーモンド さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく わかめ みそ しらす	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり	うすくち さけ みりん しお す	585 763.0	じやがいもは、いも類ですが、ビタミンCが多いのが特徴です。ヨーロッパでは「烟のりんご」と呼ばれているそうです。
13 か	むぎごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる ハンバーグのトマトソース	こめ バター むぎ じやがいも オリーブ油 さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あげ ハンバーグ みそ	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん ホールトマト やさいミックス	にぼし ソース ワイン しお こしよう ケチャップ	536 714.0	ハンバーグは、いろいろなソースでおいしく食べられます。今日は、野菜が入ったトマト味のソースです。
14 すい	ごはん (1じょくふ りかけ)	牛乳	クイッティオのスープ げんきがでるレバー みかんジュース (中学校)	こめ でんぶん ビーフン ごまあぶら あぶら こむぎこ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう つくね とりレバー	たまねぎ にんじん もやし きくらげ にんにく チンゲンサイ しょうが にら	ガラスープ うすくち しお こしよう さけ こいくち みりん	636 907.0	今月は、体育大会など運動をする時間が多いため、貧血予防に効果のある、レバー料理にしました。苦手な人もチャレンジしてみましょう。
15 もく	しょくパン	牛乳	コンソメスープ さかなのパンブキンソース くろまめきなこりーム	パン じやがいも くろまめきなこりーム マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぼちゃペースト	ガラスープ うすくち コンソメ こしよう しお ワイン リーフスパウダー	663	魚のパンブキンソースは、前回とても人気のあったメニューです。魚に、玉ねぎ、チーズ、かぼちゃペースト、マヨネーズを合わせたものをかけて、焼き上げます。
16 きん	おやこどん	牛乳	(おやこどんのぐ) だいこんのごママヨサラダ みかんジュース (中学校)	こめ あぶら むぎ さとう マヨネーズ (たまごなし) でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく かまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり だいこん	けずりぶし みりん さけ うすくち しお こしよう	611 875.0	今月は、運動会、体育大会があることから、水分とビタミンC補給に、みかんジュースをつきました。熊本県産のみかんで作られています。献立表で確認してくださいね。
19 げつ	むぎごはん	牛乳	はるさめのスープ つくねのおこのみソース ささみとえだまめのサラダ	こめ はるさめ むぎ あぶら すりごま マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ひらつくね とりささみ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり えだまめ だいこん	ガラスープ うすくち こしよう	631	キャベツがたっぷり入ったつくねに、おこのみソースをかけ、お好み焼きのように仕上げました。味の感想を知させてください。
ふるさとくまさんデー (山鹿)									ふるさとくまさんデーです。山鹿地域でとれるものを紹介します。すいかといえ夏というイメージですが、出荷量が多い時期は、3月から6月だそうです。
20 か	むぎごはん	牛乳	しんじやがとけのこのうまい オクラのひじきあえ すいか・みかんジュース (小学校)	こめ さとう むぎ じやがいも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう あげ とりにく しそひじき さつまあげ	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ オクラ きゅうり すいか・みかんジュース	けずりぶし こいくち みりん さけ	663	すいかといえ夏といいうイメージですが、出荷量が多い時期は、3月から6月だそうです。
21 すい	むぎごはん	牛乳	マーぼーはるさめ きりぼしだいこんのツナあえ みかんジュース (小学校)	こめ はるさめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく だいす みそ ツナ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ ねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン えだまめ みかんジュース	こいくち さけ みりん ガラスープ トウバンジャン す うすくち	612 779.0	みなさんは、一口何回かんで食べていますか？食べ物をよくかんで食べると、歯やあごが強くなったり、消化吸収がよくなったり、脳への刺激になったりと、良いことがたくさんあります。
22 もく	しょくパン	牛乳	コンソメスープ さかなのパンブキンソース くろまめきなこりーム	パン じやがいも くろまめきなこりーム マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン かぼちゃペースト	ガラスープ うすくち コンソメ こしよう しお ワイン	811.0	魚のパンブキンソースは、前回とても人気のあったメニューです。魚に、玉ねぎ、チーズ、かぼちゃペースト、マヨネーズを合わせたものをかけて、焼き上げます。
23 きん	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー [®] きくらげあえ てづくりりかけ	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あおのり みそ とりささみ ちりめん	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん きくらげ にんにく しょうが きゅうり	さけ こいくち トウバンジャン うすくち す みりん こいくち	633 727.0	ホイコーローとは、中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め、甘辛いみそで味付けした料理です。
26 げつ	むぎごはん	牛乳	ふるさとくまさんデー (山鹿)	こめ さとう オクラのひじきあえ すいか	ぎゅうにゅう あげ とりにく しそひじき さつまあげ	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ オクラ きゅうり すいか	けずりぶし こいくち みりん さけ	759.0	ふるさとくまさんデーです。山鹿地域でとれるものを紹介します。すいかといえ夏といいうイメージですが、出荷量が多い時期は、3月から6月だそうです。
27 か	シシリアンライス	牛乳	だぶ シシリアンライスのぐ いっしょくマヨネーズ	こめ すりごま むぎ さとう マヨネーズ (たまごなし) あぶら こんにゃく じやがいも でんぶん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	にんじん たまねぎ しょうが りんご しいたけ レタス ピーマン だいこん ごぼう ねぎ	にぼし ケチャップ ソース みりん こいくち うすくち さけ しお	617 792.0	今日は、佐賀県の料理です。シシリアンライスは、ご飯の上に、炒めた肉、やさしいを盛り付け、マヨネーズをかけて食べる料理です。「だぶ」とは、角切りにした野菜、肉を煮た汁物です。
28 すい	むぎごはん	牛乳	にくだんごのスープ いわしかぼすレモンに	こめ すりごま むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ミートボーラー	たけのこ たまねぎ きくらげ にんじん はくさい ねぎ きゅうり だいこん	ガラスープ うすくち しお こしよう す	591 767.0	いわしのような青魚には、脳の働きをよくする栄養素がたくさん含まれています。かぼすとレモンのたれで、さっぱりと食べられますよ。
29 もく	カットいりパン	牛乳	ミネストローネ さかなフライタルタルサラダ	パン マカロニ あぶら じやがいも さとう オリーブ油 マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ベーコン あさり たらフライ ミックスピーンズ いりたまご	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん にんにく ホールトマト ピクルス レモン	ガラスープ うすくち コンソメ しお ワイン ケチャップ こしよう	672 845.0	ミネストローネとは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープのことを言います。あさりも使っているので、不足しがちな鉄分を補っています。
30 きん	むぎごはん	牛乳	やさしおデー	もずくかきたまじる ぶたキムチ ヨーグルト	こめ でんぶん むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ もずく たまご かまぼこ ぶたにく あつあげ ヨーグルト	にんじん キムチ えのきたけ ねぎ たまねぎ にら にんにく しょうが キャベツ	582 738.0	今日の給食は、うすあじの給食です。小学校2g、中学校2.5gを目安としています。汁物は、かつお節などの、だしのおいしさで、塩分を少なくすることができます。

* 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。

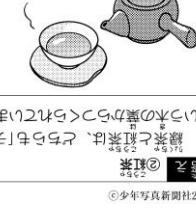
た げん き しつかり食べて元気にスポーツ！ 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



わたしたちは、食べ物を食べることで活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおりに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。
本番で練習の成果を十分に発揮するためには、しっかりと食べましょう。

クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

①麦茶
②红茶
③そば茶



麦茶
红茶
そば茶

わたしたちは、食べ物を食べることで活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおりに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。
本番で練習の成果を十分に発揮するためには、しっかりと食べましょう。