

令和8年 1月 こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

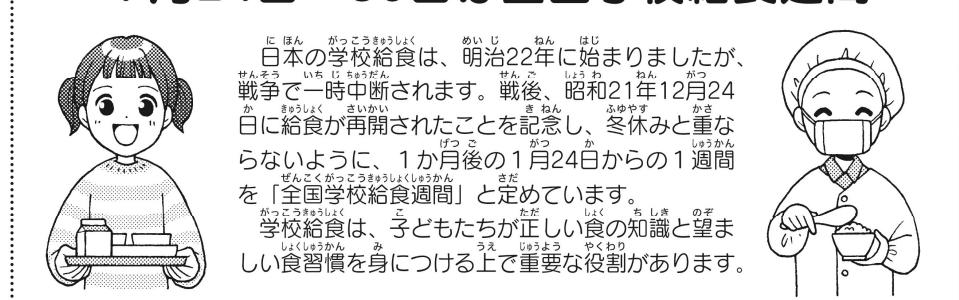
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかげ	ざいりょう				エネルギー たんぱくしき	ひとこと
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	そのた		
中学校	なし	牛乳	ハヤシルウ	こめ あぶら むぎ じゃがいも りんごのサラダ	こめ あぶら ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム ホールトマト りんご	ケチャップ デミソース ハヤシルウ しお うすくち す	612	楽しい冬休みを過ごせましたか。早いもので今年度もあと3ヶ月となりました。みんなで協力して、今年も楽しい給食の時間となるようにしましょう。	
8	もく	ハヤシライス		さとう アーモンド	いんげんまめピューレ		こしょう			
9	きん	むぎごはん	牛乳	いももちじる ししゃもフライ こうはくなます	こめ さといも むぎ あぶら いももち すりごま さとう	ぎゅうにゅう あげ とりにく ししゃもフライ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きゅうり	けずりぶし うすくち しお みりん さけ す	610 799.0	ししゃもは、揚げたり焼いたりすると骨まで食べることができ、カルシウムを多くとることができます。
13	か	ゆかりごはん	牛乳	みそバターラーメン きびなごのカリカリフライ	こめ むぎ バター チャンポンめん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわしのカリカリフライ	ゆかり にんにく しようが きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ	さけ ガラスープ パイタン こしょう しお こいくち	633 817.0	給食のラーメンを楽しみにしている人が多いようです。豚肉や、野菜もたっぷりとれるメニューです。みそ味で仕上げにパターを入れています。
14	すい	ごはん	牛乳	だいすのごもくに だいこんサラダ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう さつまあげ だいす とりにく あつあげ ツナ	ごぼう にんじん いんげん だいこん きゅうり	さけ こいくち みりん うすくち こしょう	690 840.0	こんにゃくは、里芋科の「こんにゃくいも」から作られます。こんにゃくいもをつぶして水を加え、煮てかためるとこんにゃくになります。胃腸の働きを良くする食物繊維が多く含まれます。
15	もく	丸パンカット	牛乳	こめこのクリームシチュー チキンてりやきパティ コールスローサラダ	パン こめこ バター あぶら じやがいも マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう（シチューよう） とりにく なまクリーム チーズ インゲンまめピューレ とりにく	たまねぎ しめじ ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり コーン	ガラスープ しお こしょう ワイン す	676 812.0	コールスローサラダは、こまかく切ったキャベツのサラダです。オランダ語で「コール」がキャベツを、「スロー」はサラダを意味しているそうです。
やさしおデー										
16	きん	むぎごはん	牛乳	かきたまきのこじる こくさんぶりキャベツカツ ごもくきんぴら	こめ でんぶん むぎ あぶら ごま つきこんにゃく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご さつまあげ かまぼこ ぶりキャベツカツ とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ いんげん	けずりぶし だしこんぶ こいくち みりん うすくち さけ	594 797.0	今日は、やさしおデーです。小学校2年未満、中学校2年5ヶ月未満の給食です。今日の汁物は、薄味でも、昆布と鰹節の相乗効果で、おいしさがアップします。
ふるさとくまさんデー（人吉地域）										
19	げつ	むぎごはん	牛乳	つほんしる いわしのみぞれに こまつなとあげのいためもの	こめ さといも むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく ちくわ かまぼこ いわし あげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こまつな	さけ こいくち みりん うすくち にぼし しお	577 727.0	今日は、人吉の郷土料理、つほん汁です。お祝いや、祭りのときに食べられます。つぼと呼ばれる深いお椀に入るので、この名前がついたそうです。
20	か	むぎごはん	牛乳	おやこに ひじきまめ	こめ あぶら むぎ じやがいも つきこんにゃく さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ だいす あげ ひじき	たまねぎ しいたけ いんげん にんじん	うすくち みりん さけ こいくち	646 824.0	食事のマナーの基本は、良い姿勢で食べことです。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。背筋をピンとのばして食べましょう。
21	すい	むぎごはん	牛乳	マーぼーどうふ くわわかめともやしのちゅうかえ	こめ さとう むぎ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ とりささみ くわわかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな しょうが にんにく もやし きくらげ	こいくち テンメンジャン す うすくち みりん トウバンジャン	603 789.0	今日のマーぼー豆腐には、テンメンジャンを使っています。小麦粉、塩、麹を入れて発酵させた、甘い味噌です。
22	もく	コッペパン	牛乳	スパゲティミートソース プロッコリーサラダ マーマレード	パン スパゲティ マーマレード さとう あぶら すりごま ねりごま マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいす	にんにくたまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム プチヨー キャベツ きゅうり	ケチャップ ソース デミソース ガラスープ ワイン す うすくち	636 807.0	プロッコリーは、カロテンと、ビタミンCを多く含み、風邪予防に効果があります。給食室では、茎も薄く切って使っています。
23	きん	ポークカレーライス	牛乳	～カレールウ～ いちごいりフルーツあんにん	こめ あぶら むぎ じやがいも あんにんどうふ	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 おうとう いちご	カレールウ ワイン ソース こいくち	625 812.0	今年の給食週間は、熊本の食材「くまもとの赤」ブランドから、紹介します。今日は、イチゴです。
26	げつ	むぎごはん	牛乳	だんごじる しおさけ はくさいのかつおあえ	こめ むぎ すいとん	ぎゅうにゅう とりにく あげ しろさけ いとかつお	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい	にぼし うすくち みりん しお こいくち さけ	607 798.0	学校給食週間です。食べ物や、作る人々の思いに感謝し、食べるこの大切さを考えましょう。今日は、給食が始まったころのメニューです。
27	か	むぎごはん	牛乳	クイッティオのスープ うまかコロッケ アーモンドあえ	こめ あぶら むぎ ピーフン ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン うまかコロッケ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ チングエンサイ ほうれんそう キャベツ	うすくち ガラスープ しお こしょう ワイン す こいくち	643 790.0	熊本の赤ブランド紹介、今日は、馬肉です。コロッケに入っています。熊本県は馬肉の生産地として有名です。
28	すい	ぶたどん	牛乳	～ぶたどんのぐ～ ごぼうとにんじんのごまねuezあえ けんさんトマトゼリー	こめ ごま でんぶん あぶら さとう ねりごま トマトゼリー マヨネーズ（たまごなし）	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいす	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり にんじん	けずりぶし うすくち みりん す	629 737.0	熊本の赤ブランド紹介、今日は、トマトです。熊本県では、1年中、おいしいトマトが栽培されています。八代、宇城地域では糖度が高く、甘い塩トマトが有名です。
29	もく	ミルクパン	牛乳	はっぽうさい だいがくいも	パン あぶら でんぶん ごま さつまいも さとう みずあめ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらのたまご	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きぬさや	ちゅうかスープ コンソメ うすくち しお こしょう さけ こいくち す	638 836.0	熊本の赤ブランド紹介、今日は、さつまいもです。菊池地域を中心に、焼酎の原料や、でんぶん、アルコール用に栽培されていました。
30	きん	むぎごはん	牛乳	とろたまスープ とりといーのナッツあえ	こめ ごま むぎ でんぶん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご あつあげ とりにく とりレバー	にんじん たまねぎ チングエンサイ ピーマン にんにく しょうが	ガラスープ うすくち しお こしょう さけ みりん こいくち	674 882.0	卵は、ご飯にもパンにも合い、栄養価も高く、完全食品ともいわれています。体をつくる、たんぱく質がたくさん含まれます。

* 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。

がつ か にち ぜん こく がつ こう きゅう しょくしゅう かん
1月24日～30日は全国学校給食週間



かがみ 鎧走ちは、なぜ「鎧」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
②古代の銅鏡に形が似ているから



©少年写真新聞社2025



② 각각의 허위설명에 따라 그에 맞는 조치를 취하는 경우입니다.

第二部分