



ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食では一人一人の体と心の成長を支えるために、安心・安全で栄養バランスがよく、みなさんに楽しみにしてもらえそうな給食を提供していきます。一年間よろしくお祈りします。

給食当番の身じたく・準備 6つのポイント

- 1 つめが伸びている人は短く切っておきましょう
- 2 エプロン 清潔なエプロンをきちんとして身につけましょう
- 3 帽子 髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう
- 4 マスク マスクは口と鼻がかくられるようにつけましょう
- 5 ハンカチ 毎日ハンカチを持ってきましょう
- 6 手洗い 石けんを使ってきれいに手を洗いましょう

食べ物は、体の中でどのようなはたらきをするかによって、あか・き・みどりの3つの色に分けられます。

3色そろって、列車が元気に出発するよ!

食品群

- 赤: 体(血や肉や骨)をつくる
- 黄: ねつや力のもとになる
- 緑: 体の調子をととのえる

8 始業式

進級おめでとう

9 入学式

10 すみそあえ

納豆

麦ごはん 肉じゃが

新学期の給食が始まりました。早ね・早おき・朝ごはん、そして給食をしっかりと食べて、毎日元気にすごしましょう。

中770 小学校はありません
牛乳 厚揚げ 竹輪 豚肉 納豆
米 油 砂糖
麦じゃがいも こんにやく
たまねぎ 人参
いんげん きゅうり キャベツ

13 ツナサラダ

入学・進級おめでとう給食

お祝いゼリー

お祝いゼリー (麦ごはん)

ポークカレーライス (カレールウ)

今日の給食は、入学・進級おめでとう給食です。新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんも、新しい気持ちでがんばっていきましょう!

小625 中802
豚肉 牛乳 大豆 ツナ
米 油 麦じゃがいも お祝いゼリー
たまねぎ 人参 コーン
しょうが キャベツ きゅうり

14 ごぼうサラダ

大豆チョコジャム

食パン 五目うどん

給食に出るあえ物の野菜は、みなさんに安全に食べてもらうために、全て加熱をします。その後、機械(きかい)で冷やします。ゆですぎないように、注意しながら作業をしています。

小657 中805
牛乳 あげ 竹輪 鶏肉
パン うどんめん 大豆チョコジャム
人参 たまねぎ ごぼう キャベツ
乾しいたけ ねぎ きゅうり

15 大根とにんじんのごまいため

春まき

麦ごはん 肉だんごの中華スープ

「春まき」という名前は、どのようにつけられたのでしょうか。それは、昔、春にとれた野菜をまいて作っていたことから「春まき」と名づけられたそうです。

小618 中831
牛乳 はるまき ミートボール 豚肉
米 ごま油 麦油 砂糖 ごま
キャベツ 乾しいたけ ねぎ
たまねぎ 人参 大根

16 ミモザサラダ

一食アーモンド

ひのくにパン 春キャベツのシチュー

今日のサラダは、卵をミモザのように花に見立てて作りました。ミモザは、春の訪れをつけるように、ふわふわした黄色い小花をたくさんさせます。

小629 中795
牛乳 鶏肉 白いんげん豆 卵
パン じゃがいも 油 アーモンド
たまねぎ 人参
キャベツ しめじ きゅうり

17 あじフライ

くまさんデー

(たけのこごはんの具)

セルフたけのこごはん すまし汁

「ふるさとくまさんデー」では、毎月19日の食育の日になみなみ、熊本県や八代地域の産物や郷土料理、旬の食べ物を使った給食を出しています。

小614 中728
鶏肉 牛乳 アジ
米 油 麦 こんにやく 砂糖
たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ
人参 きぬさや キャベツ たまねぎ

20 ナムル

ひじきシューマイ(2ヶ)

麦ごはん マーボー豆腐

給食では、毎回八代産のお米を使用しています。日本人に不足しがちな食物せんいをとるために、麦ごはんの日を多くしています。

小645 中812
牛乳 牛肉 豚肉 豚肉
豆腐 みそ しゅうまい ちりめん
米 砂糖 ごま
麦 でんぶん ごま油 砂糖
たまねぎ 人参 ほうれん草 もやし
ねぎ しょうが

21 甘夏サラダ

ミルクパン スパゲティナポリタン

甘夏は、夏みかんより酸味が少なくあまいことから甘夏という名前になりました。旬は3月から5月にかけてで、熊本県やえひめ県、鹿児島県などあたいたかい地域で作られています。

小638 中760
牛乳 鶏肉
パン スパゲティ
砂糖 油
たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ
しめじ ビーマン 甘夏みかん

22 くきわかめのきんぴら

さばの塩やき

麦ごはん よしの汁

くきわかめとは、「くきわかめ」というわかめの種類があるわけではなく、わかめの中心(ちゆうしん)にあたる部分です。葉よしもかたいので、今日のようなきんぴらやつくだ煮に使われることが多いです。

小601 中770
牛乳 鶏肉 さば わかめ
米 油 ごま
麦 でんぶん こんにやく 砂糖
キャベツ しめじ しいたけ
人参 ねぎ ごぼう

23 フルーツのいちごジュレあえ

メンチカツ

丸パン コーンスープ

カルシウムを含む食品はいろいろありますが、牛乳のカルシウムが一番体に吸収されやすいそうです。給食では毎日牛乳がありまます。残さず飲むようにしましょう。

小680 中890
牛乳 鶏肉
スキムミルク メンチカツ
パン 油
たまねぎ 人参 いちごジュレ
コーン みかん バイン 桃

24 ひじきのいりに

切り干し大根入り卵やき

麦ごはん 黒皮かぼちゃのみそ汁

黒皮かぼちゃは、古くから宮崎県で栽培(さいばい)されているかぼちゃで、「日向(ひゅうが)かぼちゃ」ともよばれています。皮は黒くて美しく、さっぱりとした味わいです。煮くずれにくいことから、日本料理の高級素材として人気があるそうです。

中778 小学校はありません
牛乳 あげ 鶏肉 天ぷら
卵 大豆 ひじき
米 油 砂糖
麦 こんにやく
かぼちゃ たまねぎ えのきたけ
ねぎ 大根 人参 いんげん

27 わかめの酢の物

いりこのつくだに

ごはん 春やさいのもの

春野菜の煮物には、今が旬のたけのこやきぬさやが入っています。たけのこは、春の味覚(みか)を代表する食べ物です。きぬさやは、日本ででは江戸時代から食べられるようになったそうです。

小606 中796
牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ いりこ
米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく 油 ごま
かぼちゃ 人参 きゅうり
たけのこ きぬさや キャベツ

28 スパゲティサラダ

黒糖パン ポークビーンズ

給食のパンの材料は、以前は外国産小麦が主でしたが、令和4年度の途中から、国産小麦100%で作られるようになりました。そのうち、熊本県産小麦が半分以上使われています。

小628 中799
牛乳 豚肉 大豆
パン じゃがいも マーガリン 砂糖 スパゲティ
たまねぎ 人参 コーン
グリーンピース キャベツ きゅうり

29 昭和の日

30 りんご

まめまめサラダ

ミルクパン タイビーエン

今日のサラダには、4種類の豆が入っています。大豆、枝豆、大福豆(おおふくまめ)、金時豆(きんときまめ)です。枝豆以外の豆は、みんな北海道出身です。白っぽくて大きい豆が大福豆で、ふんづいている食物せんいの量は白菜の15倍です。

小616 中792
牛乳 豚肉 うずら卵 ツナ ミックスビーンズ
パン 春雨 ごま油 油
キャベツ たまねぎ えだまめ
人参 きゅうり たけのこ りんご

今月使う旬の食

ひじき たけのこ
たまねぎ 春キャベツ
きぬさや わかめ
あじ

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください