



# 武雄北中学校 給食献立予定表(11/1~15)

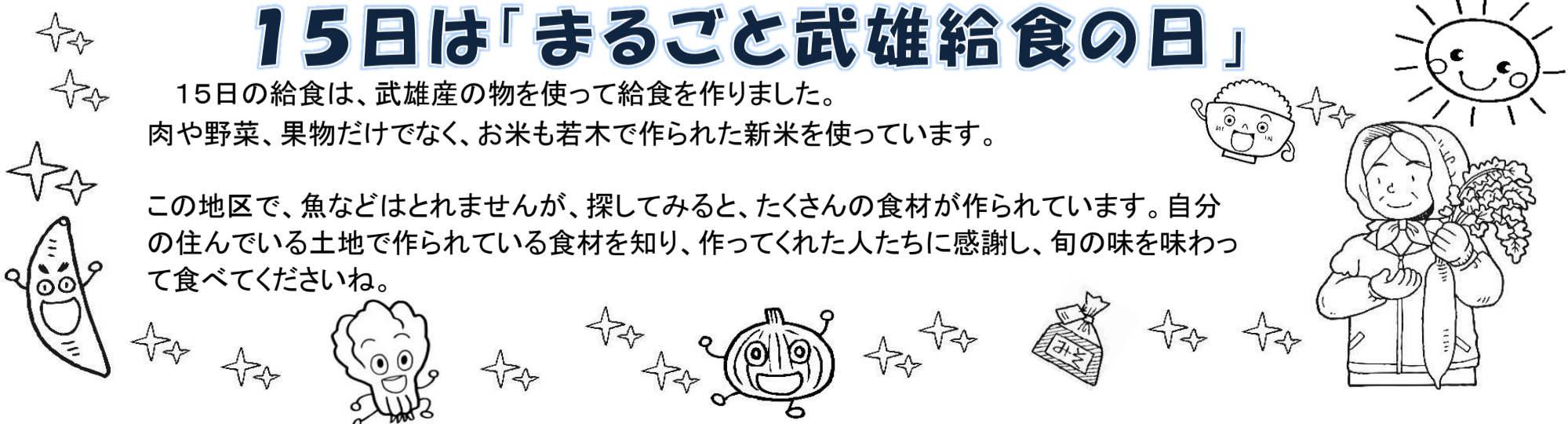
日 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
木	1 ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			801
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが	砂糖 米粉		しょうゆ みりん 酒	335
	変わりきんぴら	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき 茎わかめ	にんじん	れんこん ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	22.2
	汁ビーフン	鶏肉 えび		にんじん	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ	ビーフン		中華だし 塩 こしょう	2.2
金	2 ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			803
	擬製豆腐	卵 豆腐 豚肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ	砂糖		しょうゆ みりん	27.6
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	玉ねぎ レタス きゅうり	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酢	25.5
	豚汁	豚肉 みそ かつお節(だし)		にんじん ねぎ	玉ねぎ れんこん	さつまいも こんにやく			2.4
月	5 キムタクご飯 / 牛乳	豚肉	/ 牛乳		白菜(キムチ漬け) 大根(たくあん)	ご飯	ごま油 ごま	しょうゆ	775
	炒めビーフン	豚肉 えび	茎わかめ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン	ごま油	薄口しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	29.2
	中華風コーンスープ	卵			玉ねぎ えのきたけ とうもろこし	かたくり粉	ごま油	中華だし 塩 こしょう	17.8
	ヨーグルト		ヨーグルト						2
火	6 ご飯 / 牛乳		/ 牛乳	はし名人メニュー：はしを正しく持って「つかむ」		ご飯			799
	ゴロゴロじゃがいものひじき煮	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう 切り干し大根 干しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	26.6
	青のり大豆	大豆	青のり			かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ みりん	21
	わかめの梅和え		わかめ	にんじん	きゅうり もやし 梅(漬け物)	サトウ 砂糖		酢 塩 薄口しょうゆ	1.6
水	7 揚げパン / 牛乳	きな粉	/ 牛乳			パン 砂糖	油	塩	817
	ペンネと鶏肉のトマト煮込み	鶏肉	チーズ	トマト にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	塩 コンソメ ケチャップ	33.2
	野菜スープ	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	26.3/3.4
木	8 ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			834
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒	26.5
	わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	麩	ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩 中華だし	26.5
	おいものケーキ		牛乳			さつまいも 砂糖	ごま マーガリン	ホットケーキの粉	2.2
金	9 ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			856
	さんまの竜田揚げ	さんま			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ みりん 酒	28.1
	おろし和え			ほうれん草 にんじん	大根 えのきたけ	砂糖		酢 塩 しょうゆ 薄口しょうゆ	28.8
12 高菜ご飯 / 牛乳		/ 牛乳	にんじん	高菜(漬け物)	ご飯 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん	803	
月	お好み焼き	ベーコン 卵 かつお節	チーズ 青のり		キャベツ もやし	薄力粉 三温糖	マヨネーズ	ソース	27.6
	さつま汁	鶏肉 みそ かつお節(だし)		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう	さつまいも こんにやく			24.5/3.7
火	13 ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			867
	春菊のかき揚げ	ちくわ		春菊	玉ねぎ	さつまいも 薄力粉 かたくり粉	油	塩	30.3
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ		野沢菜(漬け物)			しょうゆ	25.6
水	14 かしわ飯 / 牛乳	鶏肉	/ 牛乳	にんじん	ごぼう	ご飯 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	800
	高野豆腐の甘酢あんかけ	高野豆腐		にんじん	なす れんこん 玉ねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 かたくり粉	油	酒 しょうゆ みりん 酢	27.1
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ かつお節(だし)	わかめ	ねぎ	玉ねぎ 白菜				22.7/3.0

15日は「まるごと武雄給食の日」です。武雄でできた食材をできるだけ多く使った給食ですよ。武雄の味をしっかりと味わってくださいね♪

## 15日は「まるごと武雄給食の日」

15日の給食は、武雄産の物を使って給食を作りました。  
肉や野菜、果物だけでなく、お米も若木で作られた新米を使っています。

この地区で、魚などはとれませんが、探してみると、たくさんの食材が作られています。自分の住んでいる土地で作られている食材を知り、作ってくれた人たちに感謝し、旬の味を味わって食べてください。





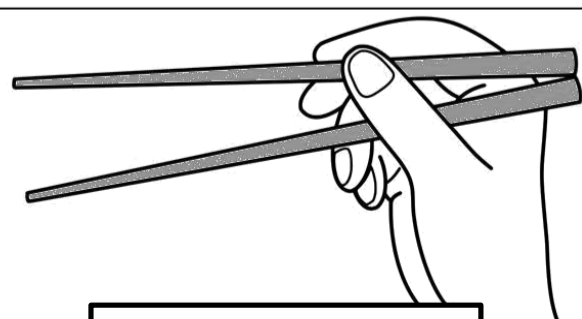
# 武雄北中学校 給食献立予定表(11/16~30)

日 ／ 曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
16 金	ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			787
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 米粉		酒 しょうゆ みりん	32.5
	ひじきの煮物	豚肉 油揚げ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	24.3
	けんちん汁	豆腐 鶏肉 かつお節(だし)		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里芋 こんにやく	ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん	2.6
<b>19日はハッピーキャロットデー!! どのクラスのクラスにハート型にんじんを2~3個入れています。入っていたクラスには 1月の給食リクエスト券をプレゼント♪</b>									
19 月	ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			823
	里芋コロッケ	ハッピーキャロットデー	ハム		玉ねぎ とうもろこし	里芋 薄力粉 パン粉	油 バター	塩 こしょう	24
	キャベツ炒め			にんじん	キャベツ もやし		ごま油	中華だし 塩 こしょう	24.8
	にら玉汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ	かたくり粉		しょうゆ 薄口しょうゆ	2
20 火	ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			818
	鯖のみそ煮	さば みそ				砂糖 米粉		酒 みりん	32.6
	卵の花炒り	鶏肉 おから		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ	こんにやく	ごま油	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ	23
	だご汁	鶏肉 油揚げ かつお節(だし)	スキムミルク	にんじん ねぎ	大根	じゃがいも 薄力粉 白玉粉		しょうゆ うすくちしょうゆ	2.3
21 水	コッペパン / 牛乳		/ 牛乳			パン			753
	ポークチャップ	豚肉			玉ねぎ にんにく		ごま油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	34.5
	豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		大根 きゅうり とうもろこし 枝豆			ドレッシング しょうゆ 酒	23.9
	白菜シチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ	じゃがいも		シチュールー コンソメ こしょう	4.0
22 木	もやしとひき肉のピリ辛丼/牛乳	豚肉 みそ 赤味噌	/ 牛乳	ねぎ	もやし しいたけ しょうが	ご飯 砂糖 かたくり粉	ラー油 ごま油	酒 みりん しょうゆ	2.4
	焼きぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ ねぎ にんにく	ぎょうざの皮 砂糖	ごま油	しょうゆ 塩	2.8
	キャベツのごまみそ汁	油揚げ みそ かつお節(だし)			玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	ごま ごま油		2.2
<b>23 勤労感謝の日</b>									
26 月	ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			761
	れんこんハンバーグ	豚肉 豆腐	ひじき	にんじん	れんこん 玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ みりん	28
	温野菜のバター炒め			ブロッコリー にんじん		じゃがいも	バター	コンソメ 黒こしょう	21.9
	大根のみそ汁	油揚げ みそ かつお節(だし)		ねぎ	だいこん ぶなしめじ				2.8
27 火	ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			840
	鮭の青のりチーズフライ	鮭	青のり チーズ			パン粉 薄力粉	油	塩	38.1
	和風大根サラダ			にんじん 水菜	大根	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ みりん	23.5
	さつま汁	豚肉 厚揚げ みそ かつお節(だし)		にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも こんにやく			2.2
28 水	麦ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			麦 ご飯			845
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ 黒砂糖	バター	カレールー ケチャップ ウスターソース	25.1
	スパゲッティサラダ	鶏肉		水菜 にんじん	とうもろこし	マカロニ		ごまドレッシング	19.5
	りんご				りんご				2.2
29 木	わかめご飯 / 牛乳		わかめ / 牛乳			ご飯		塩	782
	すき焼きうどん	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 しいたけ えのきたけ	うどん 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	21.5
	野菜の即席漬け			ほうれん草 にんじん	大根 ゆず			薄口しょうゆ 塩	17.2
	根菜チップス			かぼちゃ	れんこん	さつまいも	油	塩	2.3
30 金	ご飯 / 牛乳		/ 牛乳			ご飯			820
	津ぎょうざ	豚肉		にら	玉ねぎ にんにく しょうが	春巻きの皮	油 ごま油	しょうゆ 塩	27.6
	ほうれん草とコーンのサラダ	鶏肉		ほうれん草	大根 とうもろこし レモン(果汁)	砂糖	オリーブオイル	しょうゆ 塩 こしょう	25.9
	具だくさんのみそ汁	豆腐 みそ かつお節(だし)		にんじん ねぎ	切り干し大根 ごぼう	じゃがいも こんにやく			2.3

## おはしの持ち方大丈夫??

おはしを使って食事するのが日本の食文化です。しかし、最近ではおはしを正しく持てる人が少なくなっているようです。

みなさんの給食時間の様子を見てみると、1クラスで1割くらいの人しか正しく持ててないようです。あなたは正しく持つことができますか??



おはしの正しい持ち

### 練習する時のポイント!!

- ★いつまでに正しく持つようになるのか目標を決める。
- ★「最初の3口は正しい持ち方で食べる」等マイルールを作る。
- 3口が簡単になったら、5口などに増やしていく。

