



若木小学校 給食献立予定表(1~18日)

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 その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
1	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			663
	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	26.7
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	野沢菜漬				しょうゆ	21.6
中華スープ	タマゴ豆腐 卵 豆腐		にんじん ほうれん草					しょうゆ 中華だし みりん しょうゆ	2.5
2	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			669
	ちゃんぽん	豚肉 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし			しょうゆ 塩 しょうゆ 中華だし	32.8
	棒々鶏	鶏肉			きゅうり もやし しょうが	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	15.8/3.0
3	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん ペンネ			659
	ぎよろつけ	たい(すり身)	スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	あぶら油	カレー粉 塩	27
	中華和え			にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ 春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ	18.4
なめこのみそ汁	あぶら油揚げ みそ	いりこ(だし)	こまつな	たまねぎ なめこ				2.2	
4	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			632
	あじフライ	あじ	チーズ			はくりきこ 薄力粉 パン粉	あぶら油	塩 しょうゆ	26.4
	れんこんサラダ	かつお節		にんじん	れんこん きゅうり	砂糖	ごま油	酢 みりん しょうゆ	16.2
切り干し大根のすまし汁	かつお節(だし)	昆布(だし) わかめ	にんじん ねぎ	切り干し大根 えのきたけ	小麦		しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	1.9	
7	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			690
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ みそ		にら にんじん	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	ごま油	しょうゆ	23.5
	さつまいものミルクかりん		牛乳			さつまいも 砂糖 かたくり粉	あぶら油		20.7
小松菜の磯和え		のり	こまつな 小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ 塩	1.8	
8	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			671
	みそバターじゃが	牛肉 さつまいも揚げ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく 砂糖	バター 油	みりん 豆板醤	23.5
	アーモンドフィッシュ		いりこ			砂糖	アーモンド	みりん	17.4
ビーフンスープ	ブタ肉 豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ			ブイヨン 塩 薄口しょうゆ	2.6	
9	食パン(いちごジャム) / 牛乳		牛乳			食パン ジャム			676
	スパニッシュオムレツ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳	アスパラガス	たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 しょうゆ	27.5
	グリーンサラダ		チンゲンサイ		レタス きゅうり			ドレッシング	32.1
にんじんとかぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ 枝豆 セロリ	こめこ 米粉	バター 生クリーム	ブイヨン	2.6	
10	鯖入りごぼう飯 / 牛乳	さば さつまいも揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	ごはん こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん	681
	れんこんとさつまいもの甘辛揚げ	鶏肉		さやいんげん	れんこん	さつまいも こんにやく 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ごま	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	27.2
	かき玉汁	たまご かつお節(だし)	昆布(だし) わかめ	こまつな 小松菜	たまねぎ えのきたけ	小麦 かたくり粉		薄口しょうゆ しょうゆ 塩	22.2/2.0
キッズウィーク									
14 体育の日									
15	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			664
	さんまの梅煮	さんま				砂糖 かたくり粉		うめ しょうゆ みりん	30
	ほうれん草のアーモンド和え			ほうれん草 にんじん	だいこん 大根	砂糖	アーモンド	しょうゆ 薄口しょうゆ	18.0
わかめスープ	豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし) わかめ	にんじん ねぎ		たまねぎ			しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 しょうゆ	2.4
16	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			680
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ			なす 枝豆 にんにく	砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん 酒	24.4
	五目豆	鶏肉 大豆 さつまいも揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	20.4
さつまいも汁	鶏肉 厚揚げ みそ かつお節(だし)				たまねぎ	さつまいも こんにやく		2.2	
17	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん ペンネ			667
	ペンネグラタン	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ 米粉	バター	ケチャップ コンソメ しょうゆ	22.3
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	19.2
野菜スープ	ウィンナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも		ブイヨン コンソメ 薄口しょうゆ 塩	2.9	
18 金 バス旅行									





若木小学校 給食献立予定表(21~31日)

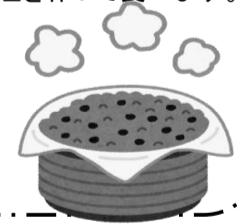
日/曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>おもにエネルギーのもとになる		調味料 その他	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質/塩分
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
21	栗ご飯 / 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ぶなしめじ 干しいたけ	ご飯	栗 油	しょうゆ みりん 塩	634
21	チンゲンサイとツナの卵とじ	ツナ 卵 かつお節		チンゲンサイ	もやし		ごま油 マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	24.5
21	だご汁	鶏肉	スキムミルク	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	こんにやく 白玉	ごま油	塩 薄口しょうゆ しょうゆ	21.5/2.0
23	赤飯 / 牛乳	小豆	牛乳	武雄くんち 行事食				ごま 塩	714
23	ぶりの照り焼き	ぶり					砂糖	しょうゆ みりん	33
23	なます		わかめ	にんじん	大根 きゅうり		ごま	酢 塩 薄口しょうゆ	17.4
23	うま煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう しいたけ		こんにやく 砂糖	しょうゆ みりん	2.5
24	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯			662
24	さばのカレー焼き	さば			しょうが にんにく			酒 しょうゆ カレー粉	28.3
24	大豆とれんこんの磯煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	れんこん	こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん 酒	19.2
24	具だくさん	豆腐 みそ	いりこ(だし)	にんじん 小松菜	たまご 玉ねぎ ごぼう				2.4
25	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯			659
25	厚揚げのねぎソースかけ	厚揚げ		ねぎ		砂糖	ごま	こいくちしょうゆ 酢	28.0
25	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ 塩	18.4
25	すまし汁	豆腐 かつお節(だし)	こんぶ(だし) わかめ	ねぎ	たまご 玉ねぎ	ふ		しょうゆ 薄口しょうゆ	2.2
28	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯			659
28	かぼちゃコロッケ	ひき肉			たまご 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 じゃが芋	あぶら油	塩 こしょう	25.9
28	海藻サラダ		わかめ		大根 きゅうり とうもろこし		砂糖 オリーブ油	しょうゆ 酢	28.8
28	野菜スープ	豚肉		にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ キャベツ			コンソメ 塩 薄口しょうゆ こしょう	2.4
29	麦ご飯 / 牛乳		牛乳			麦 ご飯			692
29	チキンカレー	鶏肉 ひよこ豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ にんにく しょうが	黒砂糖 はちみつ	バター	カレールウ チャツネ カレー粉	23.8
29	ほうれん草とコーンのサラダ	ツナ		ほうれん草	大根 とうもろこし レモン(果汁)	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	19.5
29	柿				かき				2.1
30	かぼちゃドーナツ / 牛乳	豆腐	牛乳	かぼちゃ		グラニュー糖	あぶら油	ホットケーキ粉	610
30	ペンネとブロッコリーの炒め物	鶏肉	チーズ	アスパラガス にんじん	キャベツ にんにく	マカロニ	オリーブ油	コンソメ	24.6
30	レタススープ	豚肉		にんじん	レタス 大根			コンソメ フイオン 塩 こしょう	25.1
30	ヨーグルト		ヨーグルト						1.7
31	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯			663
31	ポーキピカタ	豚肉 卵	牛乳	パセリ		薄力粉		塩 こしょう カレー粉	26.7
31	イタリアンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング	21.6
31	トマトスープ	ウィンナー		トマト にんじん	レタス 玉ねぎ セロリ			フイオン コンソメ 塩 薄口しょうゆ	2.5

「くんち」って何か知ってる？

「くんち」とは、米や作物などの収穫を感謝して行われる秋祭りのことです。
 武雄市内では、「武雄くんち」として、流鏝馬が行われています。これは約830年前、源頼朝が、戦勝祈願として武雄神社にお参りした際、神の使いである白鷺に励まされ、戦いに勝利したと言われています。その勝利の報告に勅使や使者が訪れた時、武雄の領主が流鏝馬を神社に奉納したのが始まりとされています。



昔から日本では、お祝い事やおくんちなどのお祭りの日など、特別な日を「ハレの日」と言い、いつもは食べないような「栗が入った赤飯」や「うま煮」など特別な料理を作って食べます。
 みなさんが想像するごちそうとは少し違うと思いますが、昔から赤飯は特別な日に食べる習慣が日本にはあるんですよ♪



読んでみよう！！難しい漢字の食べ物

- 1 杏
- 2 甘藷
- 3 甘蕉
- 4 木通
- 5 和蘭芹

- 6 陸蓮根
- 7 玉蜀黍
- 8 滑子



㊦㊧㊨㊩
 ㊪㊫㊬㊭
 ㊮㊯㊰
 ㊱㊲㊳
 ㊴㊵㊶
 ㊷㊸㊹
 ㊺㊻㊼
 <㊽>