



武内小学校 給食献立予定表(1~19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		
か 火	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			686
	さばの生姜煮	さば			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	29
	ジャガ芋の香り炒め	豚肉		ピーマン		じゃがいも 砂糖	アブラ油	しょうゆ 薄口オスターソース 塩	18.4
	ニラのスープ	豆腐		にんじん	えのき なら			しょうゆ 薄口醤油 中華だし	2.3
か 火	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ	野沢菜漬け				しょうゆ	
	野沢菜ごはん / 牛乳		ちりめんじゃこ / 牛乳	野沢菜(漬け)		ごはん	アブラ油	しょうゆ	626
す い 水	ちゃんぽん	豚肉 ちくわ いか みそ 豆乳		ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	めん		しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	27
	棒々鶏	鶏肉			きゅうり もやし しょうが	砂糖	アブラ油	しょうゆ 酢	14.4/2.7
も く 木	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			634
	サーモンフライ	さけ				薄力粉 パン粉	あぶら油		25.9
	ひじきの煮物	豚肉 さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	アブラ油	しょうゆ みりん	16.7
	沢煮椀	豚肉 油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ 干しいたけ			しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩	2.6
き ん 金	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			668
	ポークピカタ	豚肉 卵		パセリ		薄力粉		塩 こしょう カレー粉	26.1
	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	22.3
	トマトスープ	ウィンナー		トマト にんじん	レタス たまねぎ セロリ			ブイオン コンソメ 塩 薄口しょうゆ	2.2
げ つ 月	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			665
	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	アブラ油	しょうゆ	22.5
	さつまいものかりんとう					さつまいも 砂糖 かたくり粉	あぶら油		19.2
	小松菜の磯和え		のり	小松菜	もやし	砂糖		しょうゆ 塩	1.4
か 火	鯖入りごぼう飯 / 牛乳	さば さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	ご飯 こんにやく 砂糖	あぶら油	しょうゆ みりん	600
	れんこんとさつまいもの甘辛炒め	鶏肉		さやいんげん	れんこん	さつまいも 砂糖	アブラ油	しょうゆ みりん 塩 こしょう	27.8
	豆腐のすまし汁	豆腐 かつお節(だし)	昆布(だし) わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	かたくり粉		しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	15.8/2.0
	コッペパン(いちごジャム) / 牛乳		牛乳			パン ジャム			663
す い 水	スパニッシュオムレツ	卵 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 こしょう	25.8
	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	32.4
	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	コンソメ ブイオン	2.6
	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			675
も く 木	ポークカレー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら油	カレールー ケチャップ ソース	21.8
	豆とひじきのサラダ	ダイズ 大豆	ひじき	にんじん えだまめ	きゅうり レタス			しょうゆ さけ ドレッシング	18.4/1.9
キッズウィーク 体育の日									
か 火	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			661.0
	ぎょうつげ	魚のすり身		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	26.9
	チンゲンサイのおかか和え	かつお節		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ 塩	18.1
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	いりこ(だし) わかめ	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも			2.2
す い 水	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん			650
	いわしの梅煮	いわし			うめ 梅	砂糖 かたくり粉		しょうゆ みりん	28.4
	五目豆	鶏肉 大豆 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	アブラ油	しょうゆ みりん	18.6
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ	いりこ(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも こんにやく			2.3
も く 木	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん ペンネ			624
	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 こしょう	23.6
	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	20.0
	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		ブイオン コンソメ 薄口しょうゆ 塩	1.9
き ん 金	栗ごはん / 牛乳	鶏肉 あぶら油揚げ	牛乳	にんじん	ぶなしめじ 干しいたけ	ごはん	栗 油	しょうゆ みりん 塩	638
	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		あぶら油 マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	24.2
	つんきいだご汁	鶏肉		にんじん ねぎ	だいこん 大根 ごぼう	こんにやく 白玉	アブラ油	塩 薄口しょうゆ しょうゆ	18.8/1.8





武内小学校 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	ごはん / 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ 野菜スープ		牛乳 / 牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 海藻(8種類)		玉ねぎ きゅうり 大根 とうもろこし	ごはん パン粉 砂糖 砂糖			683 32.3 18 2.4
23	赤飯 / 牛乳 ぶりの照り焼き なます うま煮		牛乳 / 牛乳 ぶり わかめ	武雄くんち 行事食			赤飯 砂糖	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢 塩 薄口しょうゆ	682 32.3 18 2.4
24	修学旅行								
25	ごはん / 牛乳 さばのカレー焼き 大豆とれんこんの磯煮 具だくさん		牛乳 / 牛乳 さば 大豆 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	ひじき いりこ(だし)	にんじん にんじん 小松菜	ごはん しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ ごぼう			657 27.4 19.4 2.2
28	ごはん / 牛乳 ごぼうと枝豆のかき揚げ 大根のとも和え かぼちゃのみそ汁		牛乳 / 牛乳 ちくわ 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ ねぎ	ごはん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 大根(漬け物) 玉ねぎ えのきたけ			657 27.4 19.4 2.2
29	麦ごはん / 牛乳 チキンカレー ほうれん草とコーンのサラダ 柿		牛乳 / 牛乳 鶏肉 ツナ		にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 とうもろこし レモン(果汁) みかん	麦 ご飯 じゃがいも 黒砂糖 はちみつ 砂糖	バター オリーブ油 塩 こしょう しょうゆ	685 22.4 19.2 2.3
30	アーモンドトースト / 牛乳 キャベツとベーコンのクリームパスタ 豆とひじきのサラダ		牛乳 / 牛乳 ベーコン 豆乳 大豆	ひじき	パセリ トマト	ごはん 食パン 砂糖 スパゲッティ 米粉 大根 きゅうり とうもろこし 枝豆	オリーブ油 アーモンド 塩 コンソメ 黒こしょう しょうゆ 醤油 ドレッシング	664 23.5 28.5	
31	ごはん / 牛乳 あじフライ れんこんサラダ ぶた汁		牛乳 / 牛乳 あじ かつお節 油揚げ みそ 豚肉		にんじん じゃがいも ねぎ	ごはん 薄力粉 パン粉 砂糖	あぶら油 アブラ油	しょうゆ しょうゆ 酢 みりん しょうゆ	639 25.6 17.6 2.4

「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る。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

2番と3番は漢字は似ていますが、全然違う食べ物ですよ！

5
和蘭芹

6
陸蓮根

7
玉蜀黍

8
滑子