



# 武雄北中学校 給食献立予定表(1~21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	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		
1 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			802
	あじフライ	あじ				薄力粉 パン粉	油	塩 こしょう	35.2
	棒々鶏	鶏肉			きゅうり もやし しょうが	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ	21.3
	じゃがいものみそ汁	みそ かつお節(だし) 豆腐	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			2.7
2 水	高菜ご飯/牛乳	しらす	/牛乳	にんじん	高菜	ご飯 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	795/30.4
	炒めビーフン	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ シイタケ	ご飯 ビーフン	ごま油	塩 しょうゆ こしょう 中華だし	24.5
	中華スープ	豚肉 豆腐	/牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ			塩 しょうゆ こしょう 中華だし	2.5
3 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			795
	ゴロゴロジャガイモのひじき煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 切り干し大根 シイタケ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま油	みりん しょうゆ	27.6
	焼きシヤモ	ししゃも							16.5
	野沢菜チーズ納豆	納豆	チーズ		野沢菜			しょうゆ	2.4
4	駅伝大会のため「弁当の日」です								
7 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			801
	ごぼうと枝豆のかき揚げ	ちくわ			ごぼう 玉ねぎ 枝豆	さつまいも かたくり粉 薄力粉	油	塩	27.1
	大根のとも和え			にんじん	キャベツ たくあん		ごま	うすくちしょうゆ	27.1
	かぼちゃのみそ汁	みそ かつお節(だし)	わかめ	かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ えのきたけ				2.2
8 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			798
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 みそ		ピーマン ねぎ	なす にんにく しょうが	砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	25.2
	にんじんサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま マヨネーズ	しょうゆ 酢	19.6
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里いも こんにゃく	ごま油	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん	2.3
9 水	食パン(いちごジャム) / 牛乳		/牛乳			食パン ジャム			801
	ハニーマスタードチキン	鶏肉		赤ピーマン	玉ねぎ	はちみつ 砂糖	マヨネーズ	粒マスタード 塩 こしょう	27.1
	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	27.1
10 木	にんじんとかぼちゃのポターージュ	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 セロリ	米粉	バター 生クリーム	コンソメ ブイヨン	2.2
10 木	ご飯(ゆかりふりかけ) / 牛乳		/牛乳	ゆかり		ご飯			822
	お好み焼き	卵 豚肉 かつお節	チーズ 青のり		キャベツ もやし	薄力粉 砂糖	マヨネーズ	ソース お好みソース	33.6
	きゅうりの梅肉和え		わかめ	にんじん	大根 きゅうり			ねり梅 薄口しょうゆ	30.7
	なめこのみそ汁	油揚げ みそ かつお節(だし)		小松菜	なめこ 玉ねぎ えのきたけ				3.3
11 14	キッズウイーク 体育の日								
15 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			820
	いわしの梅煮	いわし							27.2
	五目煮	大豆 鶏肉 さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう れんこん	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん	26.7
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ みそ かつお節(だし)		にんじん	ねぎ 玉ねぎ	さつまいも 砂糖 こんにゃく			3.3
16 水	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			832
	ペンネグラタン	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ	ペンネ 米粉	バター	ケチャップ コンソメ こしょう	31.9
	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	25.2
17 木	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		コンソメ 薄口しょうゆ 塩	2.3
17 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			896
	ぎょうつげ	魚のすり身	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	油	カレー粉 塩	35.3
	小松菜の磯和え		のり	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ 塩	33.6
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ かつお節(だし)	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			2.3
18 金	栗ご飯 / 牛乳	鶏肉	/牛乳	にんじん	ぶなしめじ しいたけ	ご飯	栗 ごま油	しょうゆ みりん 塩	792
	チンゲンサイの卵とじ	卵 ツナ 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	25.1
	お月見団子汁	鶏肉 油揚げ		かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 干しいたけ	白玉粉		薄口しょうゆ しょうゆ	20.9/3.0
21 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			778
	チーズハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐	チーズ スキムミルク		玉ねぎ	パン粉 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ	29.2
	海藻サラダ		わかめ		きゅうり 大根 とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	23.7
	トマトスープ	鶏肉 かつお節(だし)		にんじん トマト ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ			しょうゆ 薄口しょうゆ 塩	2.8





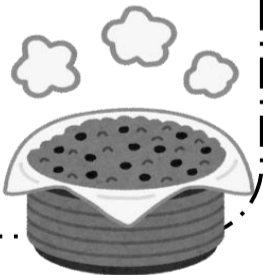
# 武雄北中学校 給食献立予定表(23~31日)

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				
23	赤飯 / 牛乳		牛乳	<b>武雄くんち 行事食</b>				赤飯	ごま	塩	770
	ブリの照り焼き	ぶり							砂糖	しょうゆ みりん	28.9
	なます		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり				ごま 砂糖	酢 塩 しょうゆ	23.2
水	うま煮	鶏肉 厚揚げ 竹輪		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう しいたけ	里芋 こんにやく 砂糖		油 砂糖	しょうゆ みりん		3
24	ご飯 / 牛乳		牛乳					ご飯			849
	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	38.9
	ひじきの煮物	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま油		しょうゆ みりん		20.3
木	具だくさんのみそ汁	豆腐 みそ かつお節(だし)		にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう れんこん			じゃがいも			2.8
25	ご飯 / 牛乳		牛乳					ご飯			785
	厚揚げのねぎソースがけ	厚揚げ		ねぎ				砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢	33.6
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	玉ねぎ きゅうり レタス			砂糖	マヨネーズ	酢 塩 しょうゆ こしょう	22.6
金	春雨汁	鶏肉 かつお節(だし)		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ	春雨				薄口しょうゆ しょうゆ 塩	2.6
28	<b>文化祭の代休</b>										
29	ご飯 / 牛乳		牛乳					ご飯			871
	ちゃんぽん	豚肉 いか えび みそ	牛乳	ねぎ	玉ねぎ 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	26.9
	じゃがいもきんぴら		のり	ピーマン にんじん				じゃがいも 砂糖	ごま	しょうゆ みりん 酒	33.6
火	柿				柿						1.7
30	アーモンドトースト / 牛乳		牛乳					食パン グラニュー糖	オリーブ油 アーモンド		856
	キャベツとベーコンのクリームパスタ	ベーコン	チーズ 牛乳	パセリ	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし			スパゲッティ 米粉	バター	塩 コンソメ 黒こしょう	28.2
水	小松菜と色々野菜の中華和え		昆布	小松菜 トマト	玉ねぎ きゅうり			砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	26.8/2.8
31	麦ご飯 / 牛乳		牛乳					麦 ご飯			853
	秋なすカレー	豚肉		にんじん トマト	なす 玉ねぎ にんにく しょうが			黒砂糖	バター	カレールー チョップネ カレー粉	26.1
	豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		きゅうり 大根 枝豆 とうもろこし					しょうゆ 酒 ドレッシング	22.9
木	スイートパンプキン		生クリーム	かぼちゃ				砂糖 グラニュー糖	バター		1.7

## 「くんち」って何か知ってる？



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、いつもは食べられないような「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 心太

⑥ 石刀柏

⑦ 芽花椰菜

⑧ 外郎

2と3番は漢字は似ていますが、全然違う食べ物ですよ。一番難しいのは6と7番だ

