

日 (曜日)	こんだて名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤のグループ)		おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑のグループ)		おもにエネルギー もとなる食品 (黄色のグループ)		ちようみりよ う	えいようか			
									エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
7 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			636	23.1	283	
	きやべつ	ひじき	豚肉	はくさい	キムチ	もやし	たまねぎ	油				
	ふんわりごもこうふあげ	ひじき	魚すりみ	豆腐	ひじき							
	れんこんだんごじる	みそ	鶏肉	卵	れんこん	しょうが	ごぼう	はくさい				
8 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			655	22.2	307	
	こめこいはるまき		豚肉	にんじん	たまねぎ	きやべつ	しょうが	しいたけ				
	きゅうりのピリからあえ				きゅうり	だいこん						
	はっほうさい		豚肉	いか	うずら卵	にんじん	ねぎ	はくさい				
9 (木)	チキンライス	ぎゅうにゅう	牛乳			米			669	24.2	344	
	ごぼうサラダ			ロースハム	にんじん	ごぼう	きやべつ					
	イタリアンスープ			鶏肉	卵	粉チーズ	にんじん	ほうれん草				
	せきはん	ぎゅうにゅう	牛乳	小豆								
10 (金)	えびフライ			えび					801	25.5	307	
	ポテトサラダ			ロースハム	にんじん	きゅうり						
	すましじる			豆腐	わかめ	ねぎ	たまねぎ	えのきたけ				
	いわいだいふく											
13 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			673	26.4	347	
	ちくわのいそべあげ		ちくわ	卵	青のり							
	きりぼしだいこんのもの			角天	油あげ	にんじん	切干大根	えだまめ				
	ぶたじる			豚肉	厚揚げ	みそ	にんじん	ねぎ				
14 (火)	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	牛乳			きび砂糖			629	21.4	350	
	スパゲティナポリタン			ベーコン	チーズ	にんじん	ピーマン	トマトソース				
	オムレツ			卵		ほうれん草						
	かいそうサラダ/ミルメーク				海藻ミックス	にんじん	きやべつ	きゅうり				
15 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			665	23.1	302	
	きんぴらつくね			鶏肉								
	はるやさいのごまドレあえ					アスパラガス	にんじん	きやべつ				
	わかめとごぼうのすましじる			わかめ	ねぎ	ごぼう	干しいたけ	たまねぎ				
16 (木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米	麦		699	21.6	277	
	ビーフカレー			牛肉								
	はるやさいサラダ			ロースハム		アスパラガス	にんじん	きゅうり				
	てつくりみかんゼリー							みかん果汁				
17 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			617	21.0	288	
	さばのゆずみそに			さば	みそ							
	おからにしめ			角天	おから	にんじん	ねぎ	たまねぎ				
	ごもくあんかけじる			豚肉		にんじん	にら	はくさい				
20 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			659	26.0	327	
	すりみあげ			魚すりみ	ひじき							
	ハムとやさいのごますあえ			ロースハム		にんじん	もやし	きゅうり				
	ぶたにくとじゃがいもの			豚肉		にんじん	いんげん	だいこん				
21 (火)	しよくパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン			599	26.2	317	
	タンダーリーチキン			鶏肉	ヨーグルト							
	おからサラダ			おから	大豆	ロースハム	卵					
	きやべつ	ぎゅうにゅう	牛乳	ベーコン		にんじん	パセリ	きやべつ				
22 (水)	まぜごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			639	25.8	337	
	たまごやき			卵								
	しおごんぶあえ					豚肉	ちりめんじゃこ	にんじん				
	うったちじる			豚肉		ねぎ	たまねぎ	ごぼう				
23 (木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米	麦		653	24.1	333	
	ハヤシライス			牛肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	しょうが				
	トッピングサラダ					にんじん	れんこん	きやべつ				
	でこぼん							でこぼん				
24 (金)	かんげいしゅうかい (きゅうしょくはありません)											
27 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米			634	25.6	334	
	さかなのマヨネーズやき			鮭	スキムミルク							
	ひじきのために			角天	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく				
	みぞしる			油あげ	みそ	こまつな	にんじん	たまねぎ				
28 (火)	ミルクパン	ぎゅうにゅう	牛乳			ミルクパン			622	22.0	332	
	ベーコンとほうれん草のバスタ			ベーコン		ほうれん草	しめじ	たまねぎ				
	かいそうとやさいのサラダ			ツナ	海藻ミックス	チンゲンサイ	にんじん	きゅうり				
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米						
30 (木)	いわししょうがに			いわし		しょうが			662	24.9	386	
	しそごんぶあえ				昆布							
	はるやさいのもの			豚肉	厚揚げ	アスパラガス	にんじん	たまねぎ				
								でこぼん				

★15日(水)・16日(木)・30日(木)は地元の食材「アスパラガス」を、21日(火)は「いちご」を取り入れた「地場産給食」です。お楽しみに♪  
★10日(金)は、1年生入学お祝い給食です。

『武雄の食の日』～給食では毎月、武雄市産の食材を使用します～

- ・4月 チンゲン菜・いちご
- ・5月 たまねぎ
- ・6月 じゃがいも・きゅうり
- ・7月 長なす・アスパラガス
- ・8・9月 長なす、ゴーヤ
- ・10月 刀根早生柿
- ・11月 若楠ポー・レモン
- ・12月 冬至かぼちゃ・大根
- ・1月 大根・若楠ポー
- ・2月 きやべつ
- ・3月 いちご・デコボン

☆地元の新鮮でおいしい食材を、季節ごとに給食に取り入れ、子どもたちに味わってもらいたいと思います。

『学校給食の願い!』

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関しても、自ら考え、自分で選ぶことができるように、準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを、7つの願いを持ちながら、少しずつサポートしていけたらと思っています。

- ①食事の大切さや楽しさを知り、栄養を十分にとってほしい!
- ②健康な生活を送っていくための判断力と実践力を培ってほしい!
- ③みんなと楽しく食べることができ助け合える人であってほしい!
- ④自然の恵みをいただくことを、感謝できる人であってほしい!
- ⑤人々の仕事や想いにありがとうの気持ちをもつ人であってほしい!
- ⑥昔から大切に伝えられた食文化を未来に伝えてほしい!
- ⑦食べ物を通して、自分たちが生きる今の社会を知ってほしい!

