



寒さに負けず、元気な子どもたちのために、ことしもおいしいきゅうしょくをつくります。どうぞよろしくおねがいします。



こんげつのかきゅうしょくもくひょう

きゅうしょくにかんしゃしよう



あさごはん食べたかな？	日	ようしゅ	しゅしょく	おかず	ざいりょう			おしらせ	きゅうしょくメモ
					き	あか	みどり		
	7	げつ	ななくさごはん	ぶりフライ かきたまじる ミニりんごゼリー	こめ ごま じゃがいも でんぶ こむぎこ パンこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶり たまご あげ かまぼこ (だし: かつお・こんぶ)	だいこん かぶ せり みつば だいこんのは かぶのは にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	○ 「七草ごはん」には、えずで育った「せり」が入っています。香りがよいやさいです。	
	8	か	むぎごはん	キムチうどん チキンとみずなのごまずあえ 1しよくのりつくだに	こめ むぎうどん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし とりにく のり (だし: かつお)	はくさい たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ みずな だいこん コーン	○ キムチは、とりの国「かんこく」のものです。日本でもすっかりおなじみになりました。	
	9	すい	ミルクパン	わふうポトフ かいそうサラダ ミックスマツ	ミルクパン あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいそうサラダ (だし: かつお)	にんにく だいこん たまねぎ にんじん しめじ ごぼう もやし きゅうり	○ 冬やさいと豚肉を、だして煮込むポトフです。ポトフはフランス語で火にかけたなべの意味からきました。	
	10	もく	むぎごはん	ぶたにくとやさいのいりどりどん みそしる あずきしらたま	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶ しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あげ あずき もずく みそ (だし: いりこ)	たまねぎ にんじん しょうが コーン えだまめ しょうが はくさい だいこん えのきたけ	○ あしたは、「かがみひらき」です。そこで、きょうは、もちをつかったあずきしらたまです。	
	11	きん	しよくパン	はくさいのクリームシチュー だいこんとナッツのサラダ もも	パン じゃがいも バター アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげん チーズ ツナ	はくさい たまねぎ にんじん だいこん もも ブロッコリー	○ はくさいは、明治時代に中国から伝わりました。あじにくせがないので、どんな料理にもあります。	
	15	か	むぎごはん	マーボー豆腐 もやしナムル ぼんかん	こめ さとう でんぶ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう しらす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく こまつな ぼんかん	○ ぼんかんは、あまくさでとれます。ふつとたべているみかんとは、ひと味ちがうおいしさがあります。	
	16	すい	コッペパン	しるピーフン さつまいもとくるまめのサラダ ソフトチーズ	パン ピーフン あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ くるまめ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しょうが きゅうり	○ おせちりょうりでも使われる黒豆をさつま芋とマヨネーズであえたサラダにしました。	
	17	もく	むぎごはん	きびなごのごまフライ ひじきあえ そくに ひごまるデー きょうな	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまもち さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あげ とりにく きびなご ごまフライ ひじきすめ (だし: かつお・こんぶ)	だいこん きょうな もやし ほうれんそう にんじん しいたけ ごぼう	○ ひごまるデー「きょうな」ぞうじに入る「きょうな」は、「ひごやさい」のひとつです。	
	18	きん	まるパン	ホキフライ れんこんサラダ コーンとたまごのスープ	パン じゃがいも あぶら ごま でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	キャベツ れんこん きゅうり にんじん たまねぎ コーン ねぎ	○ 冷たい水の中で育ったれんこんを、使ったサラダです。くもとの天明からとどきます。	
	21	げつ	ごはん	ふゆやさいのカレー コーンサラダ ふくじんづけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ れんこん だいこん にんじん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり ふくじんづけ	○ 年に一度のふゆやさいカレーは、ほうれんそうや、れんこんが入っています。	
	22	か	むぎごはん	さかなのみぞれかけ にんじんのわかめマヨあえ やきねぎのみそしる	こめ むぎ でんぶ あぶら こむぎ さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あげ かつおぶし みそ (だし: いりこ)	だいこん しょうが にんじん キャベツ コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ	○ みぞれは、雨とゆきがまざった天気です。おろしたいこんがみぞれに見えるりょうりです。	
	23	すい	パン	いかだんごとはくさいのスープ じゃがいものガーリックいため こくとうビーンズ	パン はるさめ あぶら じゃがいも くるざとう さとう	ぎゅうにゅう いかだんご ぶたにく いりだいず	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ しょうが ピーマン にんにく	○ いかは、ぎょうかいのいなかまです。体をつくるたんぱくしつがあります。	

きゅうしょくしゅうかん 1月24日~30日

24	もく	むぎごはん	せごどんどんさつまどん だんごじる てづくりりみかんゼリー	こめ むぎ すいとんめん さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご あげ のり かんてん (だし: いりこ)	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん はくさい しいたけ もも みかんかじゅう	○ 最秀賞 せごどんどん さつまどん ごはんがすむ、どんぶりです。
25	きん	コッペパン	これをたべればつわんアトム! ほうれんそうのフワたまいため クリームスープ ぼんかん	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ チーズ	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんにく しょうが にんじん ぼんかん	○ 【優秀賞】 これをたべれば鉄腕アトム! ほうれん草のふわたま炒め
28	げつ	ごはん	カレーどんどんもりもりどん だいこんなます じゃがいもとわかめのみそしる	こめ じゃがいも しらたき ごま でんぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげあげ わかめ みそ (だし: いりこ)	こまつな エリンギ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	○ 【優秀賞】 カレーどんどんもりもりどん ごはんにかけて、たべましょう。
29	か	むぎごはん	こまつなでけんきもりりタコライス わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼことうふ わかめ チーズ ヨーグルト	たまねぎ こまつな にんじん にんにく れんこん トマト ねぎ	○ 【優秀賞】 こまつなでけんきもりりタコライス ごはんのせて、たべましょう。
30	すい	ミルクパン	せごどんもピッキリ! カレーふうみのさつまマーボー もやしのサラダ いとかんてんちゅうかスープ	ミルクパン さつまいもごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ハム いとかんてん	たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし コーン はくさい いら	○ 【優秀賞】 せごどんもびっくり! カレーふうみの「さつまマーボー」
31	もく	むぎごはん	じゃがいものうまに はくさいのこんぶあえ てっかみそ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しらす いりだいず ちぎりあげ こんぶ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい もやし ごぼう	○ てっかみそは、みそとさとうをいためた中に、だいずを入れてつくります。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間 1月24日~30日



1月24日から30日は、全国学校給食週間です。みなさんの体とこころをささえている学校給食についてかんがえてみましょう。



「わくわく楽しい給食作品展(献立の部)」入賞作品

「わくわく楽しい給食作品展」で5位までに入賞した作品が、24日から30日の給食で登場します。たくさん応募の中から選ばれた作品です。熊本市の小学生のお友だちが、どんな料理をかんがてくれたのか楽しみですね。

くわしくは、このうらにのせています。