



# 1がつのこんだてひょう



大江小学校

日	曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるのもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるのもとになる		
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		
10	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう とりしおうどん ななくさのあえもの ふりかけ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		560
11	もく	ごはん ぎゅうにゅう おやこに ごまざる のりにつくだに	こめ				ぎゅうにゅう		587
12	きん	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールとはくさいのシチュー みずなのサラダ こくとうビーンズ	パン				ぎゅうにゅう		566
15	げつ	ぶたにくとやさしいのりどろん ぎゅうにゅう けんちんじる あずきしらたま	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく		もずく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・コーン・えだまめ・しょうが	627
16	か	こめこパン ぎゅうにゅう ポークシチュー れんこんのごまネーズあえ いっしょくいりこ	パン				ぎゅうにゅう		611
17	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ スティックセニョールのペロンいため コーンとたまごのスープ	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		681
18	もく	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ くまもときょうなのしらあえ じゃがいものみそしる	こめ				ぎゅうにゅう		619
19	きん	ミルクパン ぎゅうにゅう ホキフライ かいそうサラダ ミネストローネ	パン				ぎゅうにゅう		589
22	げつ	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう ツナサラダ てづくりりんごゼリー	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		チーズ・ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・だいこん・れんこん・しょうが・にんにく	625
23	か	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン やさしいスープ フルーツミックス	パン				ぎゅうにゅう		555
24	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのあまざる こまつなのカルシウムのために だいこんとひきにくのあったかじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		584
25	もく	ごはん ぎゅうにゅう めざし たくあんのかき揚げ やさしいみそしる	こめ				ぎゅうにゅう		548
26	きん	コッペパン ぎゅうにゅう しるビーフン オリーブふうみのソイサラダ ヨーグルト	パン				ぎゅうにゅう		558
29	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう さつまいものカレーいため わかめのすのもの かきたまじる	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		589
30	か	しょくパン ぎゅうにゅう にじいろやさしいのコンソメみそスープ かみかみナッツサラダ マーシャルピンズ	パン				ぎゅうにゅう		605
31	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしのナムル スイートスプリング	こめ・むぎ				ぎゅうにゅう		596

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつぎゅうしよくもくひょう  
給食週間について知り、  
感謝して食べよう

1月24日から30日は、「給食記念週間」です。  
この週間は、戦後、給食が再開されたことを記念してもうけられました。この機会に「食」について考えてみましょう。

15日(月) あじめぐり  
こしょうがつ  
小正月

ぎょうじしよく  
行事食  
・あずきがゆ

しゅん しょうさい  
旬の食材  
・はくさい・だいこん

17日(水) ひごまるデー  
〜熊本市でとれた食材を紹介する給食の日〜

スティックセニョール  
をしょうがいします。

24日(水) わくわく楽しい給食作品展最優秀さくひん  
『こまつなのカルシウムのために』  
大江小学校5年 むらかみ あおい さん

こまつな・ツナ・ひじきを使った、カルシウムたっぷりのおかずです。こまつなの食感もよく、栄養たっぷりのメニューです。

25日(木) 昔の給食をあじわう日

26日(金) 優秀さくひん  
『オリーブ風味のソイサラダ』  
画図小学校6年 いささか あやか さん

たくさんの栄養がある大豆を、ポテトサラダ風に使いました。

29日(月) 生産者さん  
ありがとうこんだて

30日(火) 優秀さくひん  
『にじ色野菜のコンソメみそスープ』  
秋津小学校5年 ゆかわ こうた さん

にじ色みだいにきれいな色の七種類の野菜が入ったスープです。

給食週間についての詳しい内容は、裏面の食育だより「ばくばく」をごらんください。