



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 おもに炭水化物		(あか) おもに体をつくるのもとになる おもにたんぱく質		(みどり) おもに体の調子を整えるのもとになる おもに無機質			
		穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
9	もん	ごはん ぎゅうにゅう とりしおうどん ななくさあえ あじつけのり	こめ うどん さとう			ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ・だしかつお	にんじん・ねぎ かぶのは・みずな・にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが だいこん・かぶ	557 20.6
10	きん	ミルクパン ぎゅうにゅう ポトフ かみかみチーズサラダ あずきしらたま	パン じゃがいも しらたまもち・さとう		ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ・しらすぼし	にんじん にんじん	だいこん・たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	577 22.2
14	か	こめこいりにんじんパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため いりこいりれんこんチップス はるさめスープ	パン さとう でんぶん・こむぎこ はるさめ			ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ	にんじん・ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ・にんにく れんこん はくさい・たまねぎ・しいたけ	585 24.4
15	すい	おぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものいそに ごまアエ ふりかけ	こめ・おぎ じゃがいも・こんにやく・さとう さとう			ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり	581 21.2
16	もん	ごはん ぎゅうにゅう さかなのみぞれかけ スティックセニョールのカレーマヨあえ うずらたまごのすましじる	こめ でんぶん・さとう			ぎゅうにゅう たら		だいこん・しょうが・えだまめ キャベツ・コーン たまねぎ・えのきたけ	584 25.0
17	きん	しよくパン ぎゅうにゅう ミートボールとはくさいのクリームスープ だいこんのナッツサラダ ぼんかん	パン さとう			ぎゅうにゅう ミートボール・いんげんまめ チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん みずな・にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ だいこん ぼんかん	552 23.1
20	げつ	ぶちまるおぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもとぶたにくのいためもの やきねぎのみそしる くまもときょうなのふりかけ	こめ・おぎ さつまいも・こんにやく・さとう			ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	600 21.1
21	か	まるパン ぎゅうにゅう ホキフライ かいそうサラダ はくさいとひきにくのあったかスープ	パン パンこ・こむぎこ さとう			ぎゅうにゅう ホキ	わかめ にんじん	だいこん・きゅうり にんじん・ねぎ はくさい・たまねぎ・しいたけ・しょうが	557 25.5
22	すい	おぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのカレー ツナサラダ	こめ・おぎ じゃがいも			ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん・ほうれんそう にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	584 20.7
23	もん	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに しらあえ かきたまじる	こめ こんにやく・さとう			ぎゅうにゅう いわし・かつおぶし とうふ・みそ	ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	はくさい たまねぎ・えのきたけ	622 25.4
24	きん	しよくパン ぎゅうにゅう しるビーフン ほっこりさつまいものおかかマヨあえ スイートスプリング	パン ビーフン さつまいも			ぎゅうにゅう ぶたにく・いか・かまぼこ かつおぶし	にんじん・ねぎ ブロッコリー	はくさい・たまねぎ・しょうが・きくらげ スイートスプリング	557 22.5
27	げつ	けんさんやさいたっぷりで作る ソイポロネーゼライス ぎゅうにゅう やさしいスープ てづくりりんごゼリー	こめ・おぎ・さとう じゃがいも さとう			ぎゅうにゅう ベーコン ゼリーのもと	トマト・ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・なす・しょうが はくさい・たまねぎ・しめじ りんごかじゅう	592 19.9
28	か	コッペパン ぎゅうにゅう シャキシャキれんこんとひきにくのやきそば ししゃもフライ フルーツミックス	パン スパゲッティ パンこ			ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ししゃも	にんじん にんじん	たまねぎ・キャベツ・れんこん パイン・おうとう・みかん	561 22.8
29	すい	えいようまんてん!!からだにもかんきょうにも やさしいSDGsなおいCどん ぎゅうにゅう もやしちゅうあえ コーンとたまごのスープ	こめ・おぎ・さとう さとう でんぶん			ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく・みそ たまご・ベーコン	ピーマン にら・にんじん にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しょうが・にんにく もやし たまねぎ・コーン	575 22.8
30	もん	ごはん ぎゅうにゅう めざし そくせきづけ こんさいのみそしる	こめ さつまいも			ぎゅうにゅう めざし	キャベツ・きゅうり・たくあんづけ だいこん・ごぼう		558 20.0
31	きん	しよくパン ぎゅうにゅう ポークシチュー ほうれんそうとりんごのサラダ ミックスナッツ	パン じゃがいも			ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	にんにく・たまねぎ・しめじ キャベツ・りんご	581 22.5

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。

20日(月) ひごまるデー
～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

「くまもときょうな」をしようかします。

熊本市の地図

24日(金) わくわく楽しい給食作品展 最優秀作品

『ほっこりさつまいものおかかマヨあえ』
大江小6年 むらかみ あおい さん

さつまいもは、皮にも栄養が含まれているので皮ごとゆでました。さつまいもも、組み合わせたブロッコリーも、どちらもビタミンや食物せんいが含まれているので、腸の働きを整える作用もあります。味や風味をよくするためにチーズやかつおぶしを入れています。体の調子を整えてくれるおいしいメニューです。

27日(月) 優秀作品

『県産野菜たっぷりで作るソイポロネーゼライス』
砂取小5年 わたなべ なな さん

野菜をおいしく食べられるように、ポロネーゼに熊本県産のなす、ピーマン、トマトを使用しました。大豆ミートを加えて、鉄やカルシウムをアップさせました。しょうがをたっぷり使って、夏は夏バテ予防、冬は体がぽかぽかあたたまるように考えました。

28日(火) 優秀作品

『シャキシャキれんこんとひき肉の焼きそば』
城西小5年 もり りょうたろう さん

焼きそばにシャキシャキのれんこんを入れたらおいしいだろうと思ったのがきっかけです。食べやすいようにミンチ肉を使ったり、にんじんは小さく切ったりしています。

29日(水) 優秀作品

『栄養満点!!体にも環境にも優しいSDGsなおいC丼』
長嶺小6年 はじめ えな さん

「大豆ミート」をもとにして、ヘルシーでSDGsな豆腐ミートを使用した料理を考えました。のり、ごはん、肉、豆腐、野菜を入れているのでこれ一食で栄養をコンプリートできます。

30日(木) 昔の給食をあげわう日
学校給食が始まった当時の給食を再現した献立です。

給食週間についてのくわしい内容は、食育だより「はくばく」をごらんください。