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
			（き）おもにエネルギーのもとになる		（あか）おもに体をつくるもとになる		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる		小学校（中）
			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	エネルギー（kcal）
			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	たんぱく質（g）
8	木	しぎょうしき							
9	金	まるパン	パン						635
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ホキフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ホキ				
		ななくさのサラダ（ななくさ）	さとう	ごま・ごまあぶら	とりにく		かぶのは・にんじん	だいこん・かぶ	29.4
		コーンとたまごのスープ	じゃがいも・でんぷん		たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	
13	火	ミルクパン	パン						586
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ポトフ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん	だいこん・たまねぎ・はくさい	
		かみかみナッツサラダ（かがみびらき）		カシューナッツ・あぶら		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	22.3
		あずきしらたま	しらたまもち・さとう		あずき				
14	水	むぎごはん	こめ・むぎ						648
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		マーボーどうふ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	
		もやしのナムル	さとう	ごま・ごまあぶら		しらすぼし	にら・にんじん	もやし	28.3
		ぽんかん						ぽんかん	
15	木	ごはん	こめ						606
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いわしのうめに			いわし			うめぼし	
		しらあえ	こんにゃく・さとう	ごま	とうふ・みそ		ほうれんそう・にんじん	はくさい	25.9
		かきたまじる	じゃがいも・でんぷん		たまご・かまぼこ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
16	金	しょくパン	パン						558
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しるビーフン	ビーフン	あぶら	ぶたにく・いか・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ・しょうが	
		ダブルポテトサラダ	じゃがいも・さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	ハム			きゅうり・たまねぎ	25.2
		スライスチーズ				チーズ			
19	月	ぷちまるむぎごはん（ひごまるデー「スティックセニョール」）	こめ・むぎ						608
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのかばやき	こむぎこ・さとう	あぶら	ホキ			しょうが	
		スティックセニョールのごまネーズ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	ハム		スティックセニョール・にんじん	キャベツ	22.9
		だいこんとひきにくのあったかじる	でんぷん	あぶら	とうふ・とりにく		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	
20	火	コッペパン	パン						603
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ビーフシチュー	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	
		ほうれんそうとりんごのサラダ		あぶら			ほうれんそう	キャベツ・りんご	23.7
		いっしょくアーモンド		アーモンド					
21	水	むぎごはん	こめ・むぎ						585
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		おやこに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	たまご・とりにく・こうやどうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	
		きょうなのごまずあえ	さとう	ごま	ツナ		きょうな・にんじん	もやし	26.1
		しそこんぶ				こんぶ			
22	木	ごはん（むかしのきゅうしょくをあじわう日）	こめ						577
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		めざし		あぶら		めざし			
		そくせきづけ		ごま				キャベツ・きゅうり・たくあんづけ	20.1
		こんさいのみそしる	さつまいも		とうふ・あぶらあげ・みそ	だしいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	
23	金	くまもとけんさんトマトパン	パン				トマト		595
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		とりしおうどん	うどん	あぶら	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	
		ごぼうのツナあえ		ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ひじき	みずな	ごぼう・だいこん・コーン	27.0
		こくとうビーンズ	こくとう		だいず				
26	月	えいようまんてん「まごわやさしい」キーマカレー（さいゆうしゅうさくひん）	こめ・むぎ・さつまいも	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・かつおぶし	ひじき	にんじん	たまねぎ・れんこん・しいたけ・しょうが・にんにく	659
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		キャベツとチキンのサラダ		あぶら	とりにく		にんじん	キャベツ・きゅうり	
		てづくりりんごゼリー	さとう			ゼリーのもと		りんごかじゅう	23.0
27	火	しょくパン	パン						575
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ミートボールとほうれんそうのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	ミートボール・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ	
		だいこんのナッツサラダ	さとう	カシューナッツ・あぶら		しらすぼし	にんじん	だいこん・きゅうり	24.4
		スイートスプリング						スイートスプリング	
28	水	むぎごはん（ゆうしゅうさくひん）	こめ・むぎ						571
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		かみごたえばつぐん！ぶたバラとレンコンのカレーこいため	こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ぶたにく			れんこん・えだまめ・コーン	
		もやしのごまずあえ	さとう	ごま			こまつな・にんじん	もやし	23.6
		つみれじる			さかなのつみれ・とうふ・みそ	わかめ・だしいりこ	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ・しょうが	
29	木	じゅぎょうけんきゅうかい							
30	金	ミルクパン（ゆうしゅうさくひん）	パン						672
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		カレージャーマンカリカリ	でんぷん・じゃがいも	あぶら	だいず・ベーコン		パセリ	れんこん・たまねぎ・にんにく	
		やさいスープ		あぶら	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しめじ	22.6
		フルーツヨーグルト				ヨーグルト		おうとう・パイン・みかん	

きゅうしょくしゅうかん　とくべつこんだて

※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。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

給食週間について知り、感謝して食べよう

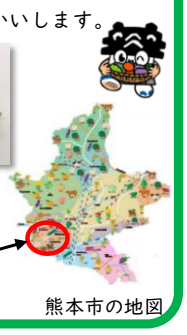
1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。

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。

19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～

「スティックセニョール」をしょうかいします。



熊本市の地図

22日(木) 昔の給食をあじわう日

学校給食が始まった明治時代の給食を再現した献立です。

26日(月) わくわく楽しい給食作品展 最優秀作品

『栄養満点「まごわやさしい」キーマカレー』
城西小6年　もり　りょうたろう　さん

僕のお母さんは「まごわやさしい」という言葉をよく使います。「ま:豆類、ご:ごま等の種実類、わ:わかめ等の海藻類、や:野菜類、さ:魚介類、し:きのこ類、い:いも類」をぜひ、献立に生かしたいと思ったのがきっかけです。彩りやコクを足すために試行錯誤を重ねてできました。

28日(水) 優秀作品

『噛みごたえ抜群！豚バラとレンコンのカレー粉炒め』
秋津小5年　はぎわら　いつき　さん

れんこんに豚肉を合わせたいと思って考えました。こんにゃくや枝豆、コーンの色んな食感が楽しいメニューです。れんこんやこんにゃくで食物繊維、豚肉にはたんぱく質やビタミンなどの栄養素が入っています。

30日(金) 優秀作品

『カレージャーマンカリカリ』
健軍小5年　なかむら　しゅうじ　さん

大豆が苦手な友達が多いので、食べやすいカリカリ大豆と角切りポテトを、僕の大好きなカレージャーマンにアレンジしてみました。れんこんも甘くカリカリして香ばしく、カレー味でエンドレスに食べられます。

給食週間についてのくわしい内容は、食育だより「ぱくぱく」をごらんください。