



1がつのこんだてひょう



大江小学校

日	曜	献立名	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)		
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 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	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう		おもに脂質 油脂	
11	すい	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 スティックセニョールのナムル スウィートスプリング		ぎゅうにゅう				こめ・むぎ		603
12	もく	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに かきたまじる ななくさのふりかけ		ぎゅうにゅう	いわし		うめぼし		ごまあぶら ごま・ごまあぶら	24.0
13	きん	しよくパン ぎゅうにゅう こんさいポトフ かみかみチーズサラダ マーシャルピンズ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん・れんこん・ごぼう		じゃがいも	カシューナッツ・あぶら マーシャルピンズ	22.0
16	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ きょうなのびたし やきねぎのみそしる	ひごまるデー「くまもときょうな」 あつあげ・かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう きびなご	きょうな にんじん・ねぎ	はくさい・しめじ たまねぎ・えのきたけ		こめ・むぎ さとう・でんぶん ごまあぶら	625 25.4	
17	か	ミルクパン ぎゅうにゅう しるビーフン さつまいもとくろまめのサラダ かみかみいりこ	いか・ぶたにく・かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・しょうが きゅうり・たまねぎ		パン ビーフン ノンエッグマヨネーズ さとう	597 28.1	
18	すい	ふゆやさいのカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ りんごゼリー	ぎゅうにく ツナ	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 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		こめ・むぎ・じゃがいも あぶら りんごゼリー	628 22.2	
19	もく	ごはん ぎゅうにゅう とりしおうどん れんこんのごまネーズあえ しそこんぶ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・だしかつお	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・れんこん・きゅうり		こめ うどん ごま・ノンエッグマヨネーズ	561 22.7	
20	きん	こめこパン ぎゅうにゅう ホキフライ かいそうサラダ コーンとたまごのスープ	ホキ たまご・ベーコン	ぎゅうにゅう		キャベツ・きゅうり たまねぎ・コーン		パンこ こむぎこ さとう じゃがいも・でんぶん あぶら	620 29.8	
23	げつ	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう めざし たくあんのかき揚げ こんさいのみそしる	おかしのきゅうしよくを あじわう日 とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう めざし		キャベツ・たくあんづけ・きゅうり だいこん		こめ・むぎ あぶら ごま	559 19.9	
24	か	しよくパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに みずなとナッツのサラダ ぼんかん	とりにく・いんげんまめ・ベーコン ツナ	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		パン じゃがいも カシューナッツ・あぶら ぼんかん	562 25.8	
25	すい	だいにんにじゃめし ぎゅうにゅう やさいたっぷりじる フルーツミックス	ぎゅうにく・ぶたにく・だいに ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト・ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・しめじ パイン・みかん・おうとう		こめ・むぎ じゃがいも あぶら	592 21.1	
26	もく	だいにちーむどんどん ぎゅうにゅう ごまずあえ だいこんのあったかじる	あつあげ・ツナ・だいに・あぶらあげ・おから ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん・ねぎ	もやし・しめじ・えだまめ キャベツ だいこん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・しょうが		こめ・さとう ノンエッグマヨネーズ・あぶら ごま さといも・でんぶん	564 23.3	
27	きん	きなこあげパン ぎゅうにゅう タイピーエン だいこんサラダ	きなこ うずらたまご・ぶたにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ だいこん・きゅうり		パン・さとう はるさめ さとう ごま・あぶら	583 23.0	
30	げつ	タコライスみたいなれんこんかん ぎゅうにゅう やさいのみそしる ガトーショコラ	ぶたにく・だいに あぶらあげ・みそ	チーズ ぎゅうにゅう だしりりこ	にんじん・ピーマン にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが・れんこん はくさい・たまねぎ・えのきたけ		こめ・むぎ・さとう・でんぶん ガトーショコラ	654 22.2	
31	か	しよくパン ぎゅうにゅう ピーフシチュー ごぼうサラダ いちごジャム	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ キャベツ・ごぼう・きゅうり		パン じゃがいも あぶら ごま・あぶら いちごジャム	594 23.6	

※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～30日は、**全国学校給食週間!**

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。

16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
をしょうかいたします。

23日(月) 昔の給食をあじわおう

24日(火) 生産者さん
ありがとうこんだて

25日(水) わくわく楽しい給食作品展最優秀さくひん
『大豆忍者飯』
東町小学校6年 わたなべ はな さん

26日(木) 優秀さくひん
『大豆ちーむどん丼』
西里小学校5年 とりかい たいち さん

27日(金) だいにき
きゅうしよく

30日(月) 優秀さくひん
『タコライスみたいなれんこんかん』
秋津小学校5年 あらき あんじゅ さん

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