

1がつきゅうしょくこんだてよていひょう



～1月の給食目標～

感謝の気持ちをもって食べよう!

日曜	こんだてめい	つかうしょくひん						調味料他	栄養価
		(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるのもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるのもとになる			
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	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		
9 木	コッペパン 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	あぶら あぶら	ウィンナー チーズ・しらすぼし あずき	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	だいこん・たまねぎ・れんこん キャベツ・きゅうり	ふゆやす 冬休みは、どうでしたか? 1月は、学校給食記念週間と いって、給食の歴史や給食に ついて学ぶ機会があります。 そのため、今月は、給食のこ とをよく考えて、「感謝の気持ち をもってたべよう」が給食目 標です。	557 21.7 584 25.7
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずあえ スティックセニョールのカレーマヨあえ じゃがいものみそしる	こめ・むぎ こむぎこ だんご・さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ホキ チキンフレーク あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう いりこ(だし)	にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ キャベツ・コーン たまねぎ・えのきたけ		554 21.0
14 火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう とりしおうどん だいこんとベーコンのいためもの のりのつくだに	こめ・むぎ うどん ごま・あぶら	あぶら ごま・あぶら	とりにく・かまぼこ・か つおぶし(だし) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく・しょうが だいこん・たまねぎ		573 23.6
15 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか しらあえ かきたまじる	こめ こんにやく・さとう じゃがいも・だんご	ごま	いわし かつおぶし とうふ・みそ たまご・かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	9日 11日は、「鏡開き」です。鏡 開きとは、お正月にお供えし ていた鏡もちを下げ、食べて、 幸福や健康を祈ることです。 給食室で小豆からあんこをつ くり「あずき白玉」がでます。 よくかんでたべてください。	573 23.6
16 木	コッペパン 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 スイートスプリング	パン さとう	あぶら カシューナッツ・あぶら	ミートボール・いんげんまめ チーズ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん・みずな	たまねぎ・はくさい・しめじ だいこん スイートスプリング		562 23.4
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのケチャップいため れんこんチップス はるさめスープ	こめ・むぎ さとう だんご・こむぎこ はるさめ	あぶら あぶら ごまあぶら	あつあげ・ぶたにく あぶら かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく れんこん たまねぎ・しいたけ	21日は、ひごまるデー「京 菜」についてです。 京菜とは、「ひご野菜」の一 つです。ひご野菜とは、熊本 で昔から栽培されている野菜 で15品目あります。 京菜は、飽田地区で作られて います。熊本では、正月のお 雑煮に入れる習慣がありま す。	575 19.0
20 月	ミルクパン ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ 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 じゃがいも さとう だんご	あぶら ごま・ごまあぶら あぶら	きびなご わかめ とうふ・とりにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん にんじん・ねぎ	だいこん はくさい・たまねぎ・しょうが		578 24.9
21 火	ぶちまるむぎごはん ぎゅうにゅう こんさい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・むぎ こんにやく・さとう	あぶら ごまあぶら ごま・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ さけ・いとかつお	ぎゅうにゅう くきわかめ いりこ(だし)	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ・えのきたけ きょうな		568 20.7
22 水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものいそに ゆかりあえ ちりめんナッツ	こめ じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・ちぎりあげ・だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん・ゆかり	たまねぎ・いんげん・しいたけ もやし・きゅうり	30日(木)は、 給食はありません。	573 22.2
23 木	しよくパン ぎゅうにゅう しるピーファン ほっこりさつまいものおかかマヨあえ りんごジャム	パン ピーファン さつまいも りんごジャム	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく・かまぼこ いとかつお	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん・こまつな ブロッコリー	はくさい・たまねぎ・きくら げ・しょうが	23日～29日は学校給食記 念週間です。 学校給食とは、明治22年に 貧困による「栄養補給」を 目的として始まりました。今 度は、みなさんが元気に健康に 育つための「栄養バランス」 を考えた給食です。 29日は、昔の給食を再現し たメニューです。 そして、その他の日には、熊本 市内の小学生が考えたメ ニューを提供します。	567 21.2
24 金	からだにもかんきょうにもやさしいSDGsおいCどん ぎゅうにゅう もやしのちゅうあえ コーンとたまごのスープ	こめ・むぎ・さとう さとう だんご	ごま・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・みそ たまご・ベーコン	のり ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん・にら	たまねぎ・しょうが・にんにく もやし たまねぎ・コーン		571 22.2
27 月	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 ぎょうぎ フルーツミックス	パン スパゲッティ あぶら あぶら カクテルゼリー	あぶら あぶら	ぶたにく ぎょうぎ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ・キャベツ・もや し・れんこん パイン・おうとう		566 21.6
28 火	けんさんやさいたっぷりてつくるソイポロネーゼライス ぎゅうにゅう やさしいスープ ミニみかんゼリー	こめ・むぎ・さとう じゃがいも みかんゼリー	あぶら あぶら	ぶたにく・だいず・とうにゅう 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・なす・しょうが はくさい・たまねぎ・しめじ	23日 ほっこりさつまい もおかかマヨあえ 24日 からだにも環境に も優しい SDGs おいC 并 27日 シャキシャキれん こんひき肉の焼きそば 28日 県産野菜たっぷり てつくるソイポロネーゼラ イス	567 19.7
29 水	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 あぶら ごま さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく ぎょうぎ とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう めざし	にんじん・ねぎ にんじん・ねぎ	だいこん・れんこん・ごぼう キャベツ・たくあんづけ		560 19.3
31 金	ふゆやさしいカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら	あぶら	ぶたにく ツナ	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 もやし	くわしくは、学校給食記念週 間のしりょうをみてください。	574 20.1

※ 都合により、献立が変更する場合があります。