



令和 3年 1月 こんだてよていひょう

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
7	木	ななくさごはん		おそうに ピーナッツあえ	こめ ごま しらたまもち ピーナッツ	牛乳 あげ とりにく かまぼこ	しいたけ だいこん かぶ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし キャベツ	703
8	金	ごはん		とりにくのピリからやき キャベツのあえもの ぐだくさんごじる	こめ ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく ちくわ あつあげ だいず みそ	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	663
12	火	ごはん		ぶたじる さといものあげに いんげんのごまあえ	こめ さといも でんぷん あぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが いんげん もやし	636
13	水	じゃこマヨパン		かぶのシチュー はくさいのごまドレサラダ	パン マヨネーズ じゃがいも ごま	牛乳 チーズ ちりめん とりにく	コーン かぶ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ はくさい キャベツ	641
14	木	ごはん		ジャーチャンとうふ ちゅうかサラダ ぎゅうにゅうゼリー	こめ でんぷん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん ねぎ もやし きゅうり コーン キャベツ もも	732
15	金	むぎごはん		にくだんごのうまに かきたまじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも	牛乳 ミートボール あつあげ かまぼこ とうふ たまご	しいたけ インゲン にんじん たまねぎ ほうれんそう	758
18	月	こくとうパン		ちゃんぽん じゃこナッツサラダ	パン ちゃんぽんめん あぶら ピーナッツ	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ ちりめん だいず	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ だいこん きゅうり	602
19	火	たこめし		とうふのすましじる だいこんのそぼろに	こめ さとう あぶら でんぷん	牛乳 たこ ひじき あげ なんと とうふ わかめ とりにく	にんじん ごぼう ひじき しいたけ いんげん えのきたけ だいこん しめじ	616
20	水	ミルクパン		けんさんビーフシチュー ブロッコリーサラダ オムレツ	パン じゃがいも あぶら	牛乳 ぎゅうにく チーズ オムレツ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり えだまめ コーン ほうれんそう	628
21	木	ごはん		あまくさだいおうなベ シモンドレッシングあえ ぼんかん	こめ マロニー ドレッシング	牛乳 とりにく ハム	だいこん エリンギ にんじん はくさい しめじ ねぎ きゅうり キャベツ ぼんかん	653
22	金	ちゃめし		あまくささくらだいフライ ツナサラダ つぼんじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さといも	牛乳 タイ たまご ツナ とりにく とうふ	ちゃば キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	679
25	月	しょくパン		ゼリーフライ そえやさい こまつなのスープ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 おから たまご	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし こまつな コーン しいたけ	636
26	火	じゃこわかめ ごはん		さけのチャンチャンやき いもだんごじる	こめ じゃがいも しらたまこ	牛乳 わかめ ちりめん さけ みそ あつあげ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ もやし ねぎ だいこん	598
27	水	マーラーカオ		パリパリやきそば うらがみそぼろ	こむぎこ やきチャーメン あぶら	牛乳 ぶたにく えび いか ちくわ かまぼこ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン しょうが きくらげ ごぼう	808
28	木	どんどうけめ し		いわしのつみれ汁 ほうれんそうのごまあえ	こめ ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく とうふ いわし	ねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん もやし ほうれんそう キャベツ	690
29	金	ごはん		うちこみじる まんばのけんちゃん さかなのハンバーグ	こめ うどんめん さといも ごま	牛乳 かまぼこ あげ みそ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ たかな こまつな にんじん もやし	716

あまくさ
うまかもん給食

GO
TO
あじの旅

あけましておめでとうございます。

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まりました。
病気などに負けない体作りを心がけましょう！
さて、今月は、全国学校給食週間があります。
給食では、18日 天草うまかもん給食
25日 GO TO あじの旅 があります。
天草や熊本の特産品や郷土料理を食べて、味わって、
学ぶ給食となっています。
また、25日からは全国各地の給食メニューが出ますよ。

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。

☆ お知らせ ☆

給食調理員の山川先生、赤城先生が2学期
末で退職されました。
3学期より有明中学校から今福かすみ先生、
そして新しく江崎智子先生がいらっしゃいま
した。
どうぞよろしくお願いいたします！

