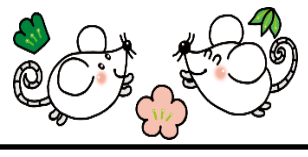
阿村小学校こんだてひょう

給食栄養もくひょう：　感謝して食べよう！
給食マナーもくひょう：　給食について考えよう！



ひ	よう	しゅしょく		おかず	ざいりょう 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	エネルギー たんぱくしつ
8	すい	ごはん	牛乳	いわししょうがに まごはやさしいみそ汁 ほうれん草のくるみあえ	こめ さといも ごま さとう くるみ	ぎゅうにゅう いわし あげ だいず わかめ	はくさい にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	673 27.5
9	もく	年賀状トースト	牛乳	じゃがビースープ マカロニサラダ	パン マーガリン さとう じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハム えだまめ まめ	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	595 20.3
かがみびらきメニュー 10	きん	むぎごはん	牛乳	おぞうに ぶりのてりやき こうはくなます	こめ むぎ もち さとう でんぷん さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶり こんぶ	にんじん だいこん れんこん ほうれんそう しいたけ しょうが	707 29.9
14	か	こめこパン	牛乳	はくさいのクリームスープ いわしのトマトに コロコロポテトサラダ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう いわし ハム	はくさい にんじん たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン トマト	679 25.8
15	すい	むぎごはん	牛乳	あつあげのチリソース ちゅうかごもくスープ	こめ むぎ ）あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず かまぼこ えだまめ	たまねぎ にんじん きくらげ グリンピース にんにく しょうが はくさい えのきたけ たけのこ ねぎ	654 25.1
16	もく	コッペパン	牛乳	ふわふわスープ ごまネーズサラダ ブルーベリージャム	パン じゃがいも ごま パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ごぼう きゅうり ブルーベリー	562 22.5
ふるさとくまさんデー うき 17	きん	びりんめし	牛乳	しらたまじる ししゃもフライ ミニトマト	こめ さとう あぶら しらたまこ さといも ごま	とうふ とりにく あげ だいず ぎゅうにゅう ししゃも	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ にんじん れんこん ほうれんそう トマト	645 26.4
上天草の恵み（湯島） 20	げつ	むぎごはん	牛乳	湯島大根のそぼろに じゃこあえ みかん	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめん えだまめ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ みかん	602 21.6
上天草の恵み（姫戸） 21	か	セルフドッグ	牛乳	こんさいのポトフ そえサラダ	パン さつまいも ごま	ハンバーグ（ぎゅう肉、とり肉、ぶた肉） ぎゅうにゅう　とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう キャベツ	584 24.2
上天草の恵み（龍ヶ岳） 22	すい	ごはん	牛乳	やきにくいため わかめスープ うまかってん	こめ さとう ごま ごまあぶら うまかってん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん ピーマン りんご えのきたけ	687 28.0
上天草の恵み（大矢野） 23	もく	ぽんかんクリームパン	牛乳	やさいのスープに ほうれん草ソテー	パン じゃがいも さとう バター	ぎゅうにゅう クリーム たまご ウィンナー えだまめ	ぽんかん にんじん コーン たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー エリンギ しめじ	488 19.7
上天草の恵み（松島） 24	きん	きびごはん	牛乳	えいようすいとん汁 やきししゃも たくあんあえ	こめ きび こむぎこ すいとん粉 さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ ししゃも こんぶ	かぼちゃ にんじん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	602 21.3
富山県（バスケ：八村選手） 27	げつ	むぎごはん	牛乳	いとこに とりのからあげ ゆかりあえ	こめ むぎ さといも こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あずき あげ とりにく こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく キャベツ ゆかり	780 25.7
神奈川県（体操：白井選手） 28	か	ミルクパン	牛乳	ナポリタン オムレツ ブロッコリーサラダ	パン オリーブオイル スパゲッティ バター	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	694 26.9
滋賀県（陸上：桐生選手） 29	すい	ごはん	牛乳	うちまめじる こざかなのつくだに ピーナツあえ	こめ さといも ごま さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう あつあげ だいず いわし わかめ	はくさい にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	692 31.8
愛知県（バレー：石川選手） 30	もく	こめこいりにんじんパン	牛乳	みそ煮込みうどん ひじきサラダ りんごゼリー	パン うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あげ ハム こんぶ ひじき えだまめ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり りんご	522 22.0
静岡県（卓球：伊藤選手） 31	きん	ふゆやさいカレー	牛乳	いかメンチ こんにゃくかいそうサラダ	こめ ぷちまる さといも かたくりこ パンこ あぶら	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう たら いか わかめ えだまめ たまご ハム	ブロッコリー れんこん キャベツ コーン カリフラワー だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり	756 29.9

※献立は都合により変更になる場合があります。

1月24日から30日は**全国学校給食週間**です。日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていきました。しかし戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食について考え、その発展を期して、毎年全国で実施されています。

本校では２０日～上天草の恵み給食、２７日～オリンピック出場選手の郷土料理給食を実施します。