



1月 こんだてよていひょう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりよう			えいようりよう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく じつ(%)	
10	火	木上小のみ	わふうライカレー	牛乳	ごはんにをのせてたべよう コーンポタージュ バナナ	ちやにくやほねになる ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく チーズ みそ	ねつやちからになる こめ こんにやく じゃがいも あぶら	からだのちようしをとのえる にんじん ごぼう えだまめ コーン しょうが たまねぎ パセリ ぶなしめじ パナナ	小 654	中 23.6	11日 鏡開き 1月11日は鏡開きです。給食では、お餅を入れて「雑煮」にしました。今年もみなさんが健康で元気に過ごせるように願っています。
11	水		ごはん	牛乳	ぞうに たづくり フルーツきんとん	ぎゅうにゆう とりにく かまぼこ あぶらあげ いりこ	こめ もちこめ でんぷん こんにやく ごま さとう みずあめ さつまいも バター	にんじん ごぼう しいたけ もも パイナップル かつな	小 636	中 23.7	
12	木		むぎごはん	牛乳	さばのてりやき れんこんのすのもの とうにゆういりぶたじる	ぎゅうにゆう さば とうふ ぶたにく とうにゆう みそ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	小 618	中 24.4	16日~18日 給食週間特別献立 「給食の歴史を知ろう」をテーマとし、昔の給食を参考にしています。 16日:日本で初めての給食(明治22年)は山形県で始まり、当時はおにぎり・焼き魚・漬け物の献立でした。 17日:昭和30年代の学校給食では、くじらの肉が使われ、よく竜田揚げにして食べられていました。 18日:大正時代の給食は五色ごはんと栄養みそ汁でした。
13	金		ミルクパン	牛乳	オムレツ あげじゃがサラダ ミネストローネ ミルメーク	ぎゅうにゆう だいたず ベーコン たまご	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト	小 641	中 25.6	
16	月	給食週間特別献立(給食の歴史)	セルフおにぎり	牛乳	さけのおやき ごまネーズあえ ふゆやさいのみそしる	のり ぎゅうにゆう さけ ツナ いりこ あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ ごま さといも	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	小 591	中 26.4	
17	火		ごはん	牛乳	くじらのメンチカツ ひじきサラダ かきたまじる	ぎゅうにゆう くじら とうふ たまご ひじき あぶらあげ かまぼこ	こめ あぶら パン ごま ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが たまねぎ もやし えだまめ にんじん ねぎ えのきたけ	小 648	中 24.3	
18	水		えいようごしきごはん	牛乳	めざし きりぼしだいこんのサラダ すいとんじる	ぶたにく だいたず ぎゅうにゆう めざし ハム あぶらあげ	こめ むぎ さといも あぶら マヨネーズ ごま すいとん	にんじん こまつな ねぎ きりぼしだいこん えだまめ だいこん はくさい ごぼう しいたけ	小 611	中 25.0	
19	木		むぎごはん	牛乳	だいこんのべっこうに おかかあえ いりことナッツのミルクがらめ	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ かつおぶし だいたず いりこ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	だいこん にんじん いんげん たまねぎ きゅうり	小 625	中 26.1	
20	金		ふゆやさいカレー	牛乳	スパゲッティサラダ とうにゆうプリン	ぎゅうにゆう とりにく ツナ しろいんげんまめ とうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら スパゲッティ マヨネーズ さとう みずあめ	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう しょうが にんにく きゅうり	小 680	中 21.2	
23	月	熊本県の郷土料理	ごはん	牛乳	さばのおやき こうはくなます つぼんしる	ぎゅうにゆう さば ちくわ とりにく あつあげ	こめ ごま さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 610	中 28.1	
24	火		中3年中止	なんかんあげどん	牛乳	からしれんこんサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゆう あげ とりにく たまご ハム	こめ むぎ さとう でんぷん マヨネーズ ごま さつまいも こむぎこ もちこめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり レモン	小 676	中 22.3
25	水		ちゅうかごはん	牛乳	やきぎょうざ かりかりきゅうり タイピーエン	ぎゅうにゆう えび ぶたにく いか とりにく うずらたまご	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ こむぎこ でんぷん ラード	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース にんにくにきゅうり しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ	小 586	中 21.6	
26	木	西小中止	むぎごはん	牛乳	みそに ごまざあえ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく てんぷら くきわかめ みそ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース ごぼう もやし きゅうり きくらげ	小 632	中 22.4	
27	金		セルフバーガー	牛乳	カレースープ	ぎゅうにゆう ホキ ぶたにく	パン パンこむぎこ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	小 604	中 25.0	
30	月		ごはん	牛乳	てばもとのスパイスに にんじんサラダ ピーンズスープ	ぎゅうにゆう ツナ ベーコン とりにく ミックスピーンズ	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん コーン きゅうり たまねぎ にんにく パセリ	小 590	中 21.9	
31	火		むぎごはん	牛乳	さかなのちゅうかふうかばやき だいこんナのナムル パイタンスープ	ぎゅうにゆう ホキ ささみ ベーコン	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら スパゲッティ	ねぎ にんにく きゅうり もやし だいこん にんじん たまねぎ コーン しいたけ	小 618	中 23.9	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

23日~25日 熊本県の郷土料理

23日:つぼん汁
24日:南関あげ井、からしれんこんサラダ、いきなり団子
25日:タイピーエン

給食センターでは、毎日安全安心で、おいしい給食づくりをがんばっています。

ちょうりいんさんのようす

いろいろなことにきをつけながらつくっています

1月24日~30日は、**全国学校給食週間!**

<p>ふくそう</p> <p>かみのけが、きゆうしよくにはいらないよう、ぼうしのなかにすべていきます。マスクは、はなまでおおいます。</p>	<p>てあらい</p> <p>つめのあいだもひとりひとりせんようのブラシで、しっかりあらいます。</p>	<p>ざいりょうのかくにん</p> <p>ざいりょうはしんせんか、ちゅうもんしたりょうがちゃんとあつかなどをかくにんします。</p>	<p>やさいあらい</p> <p>つかうやさいは、すべて3かいずつあらって、よこれをしっかりおとします。</p>	<p>おんどのかくにん</p> <p>ひがしっかりとおているか、りょうりごとに、おんどをかくにんしています。</p>
---	---	---	---	---