



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)	たんぱく質 (g)	
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	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく チーズ みそ	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	
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 もちごめ 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 こまつな	小 636 中 23.7 773 28.1	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。	
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 24.4 759 29.1	16日~18日 給食週間特別献立	
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 25.6 801 30.7	「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	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 26.4 722 31.5	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	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 24.3 747 27.9	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	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 25.0 776 32.8	18日:大正時代の給食は五色ごはんと栄養みそ汁でした。	
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 26.1 757 31.8	19日 ふるさとくまさんデー	
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 21.2 831 26.9	1月の旬の食材は「大根」です。年中食べられる野菜の一つですが、寒くなると甘みが増しておいしくなります。大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアスターゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテンが含まれているため、大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。給食では「大根のべっこう煮」にしました。	
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 28.1 747 34.3	23日~25日 熊本県の郷土料理	
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 もちごめ	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 22.3 823 26.9	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	
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 もちごめ 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 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 21.6 748 26.9		
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 22.4 769 26.9		
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 25.0 751 30.4		
30	月		ごはん	牛乳	てばもとのスパイスに にんじんサラダ ピーンスープ	ぎゅうにゆう ツナ ベーコン とりにく ミックスビーンズ	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 21.9 759 28.8		
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 23.9 762 28.5		

*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。

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



ふくそう

かみのけが、
きゅうしよくに
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。



てあらい

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。



ざいりょうのかくにん

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
とあるかなどを
かくにんします。



やさいあらい

つかうやさいは、
すべて3かいずつ
あらって、よこ
れをしっかりと
おとします。



おんどのかくにん

ひが しっかり
とおっているか、
りょう
りことに、お
んどをかくに
んしています。

