



# 1月のこんだてよていひょう

鹿北共同調理場

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)
8	すい	ミルクパン		栄養雑炊 かぼちゃとひき肉のフライ りんご	パン こめ あぶら さといも	 ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし	にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ ほうれんそう りんご	746	25.6	26.8
9	もく	ごはん		豆腐とえのき茸のみそ汁 いわしの梅煮 ひじき和え	こめ ごま	 ぎゅうにゅう とうふ いわし あぶらあげ	わかめ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ ゆかり しそひじき だいこん	610	25.3	17.9
10	ぎん	チキンライス		にらたまスープ ごまネースサラダ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん	とりにく たまご とうふ ちくわ かつおぶし マグロ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン にら グリーンピース えのきたけ こんぶ しいたけ キャベツ きゅうり	589	24.0	19.2
14	か	麦はん		豆腐と玉ねぎのみそ汁 魚のピザ焼き ごま和え	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ホキ チーズ あぶらあげ	わかめ たまねぎ もやし にんじん ねぎ ビーマン こまつな えのきたけ	645	31.6	19.0
15	すい	米粉パン		カレーうどん お豆のサラダ ヨーグルト	パン さとう うどん あぶら	 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ヨーグルト だいす ハム	にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン トマト たまねぎ	685	29.5	20.1
16	もく	ごはん		親子煮 マカロニサラダ ふりかけ	こめ さとう あぶら でんぶん マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご かまぼこ	にんじん ねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ きゅうり	702	25.6	20.9
17	ぎん	たご飯		ふるさとくまさんデー (天草) あおさ汁 きびなごのかりかりフライ シモンレッシングサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	 たご かまぼこ とうふ きびなご マグロ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん あおさ えのきたけ こんぶ わかめ	611	27.1	20.0
20	げつ	食パン		タイピーエン ジャンボ餃子 ナムル チョコクリーム	パン はるさめ ぶたにく さとう ごまあぶら ごま チョコレート あぶら	ぎゅうにゅう いか えび うすらたまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にら キャベツ もやし	630	25.5	23.7
21	か	ごはん		自分の体を見つめよう献立 (貧血予防) もずくスープ 元気でるレバー 小松菜と春雨のサラダ	こめ むぎ さつま芋 さとう ピーナッツ はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ とりレバー とりにく とうふ ハム	もずく にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ にら にんにく しょうが もやし こまつな	747	30.3	22.0
22	すい	麦はん		自分の体を見つめよう献立 (美容効果) 豚汁 にんじんサラダ 納豆	こめ むぎ さとう じゃがいも ピーナッツ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ マグロ	しょうが にんじん もやし ねぎ ごぼう キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	614	22.6	16.9
23	もく	麦はん		自分の体を見つめよう献立 (カルシウム) クリームシチュー ごまじゃこサラダ 黄粉大豆	パン こめ さとう バター あぶら ピーナッツ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ クリーム しらす きなこ とりにく だいす	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン もやし キャベツ きゅうり わかめ	733	29.7	31.3
24	ぎん	麦はん		給食記念日(給食が始まった頃の給食) すいとん汁 めざし 青菜のおひたし	こめ むぎ こめ さといも ごま こめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし いわし	にんじん だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	592	27.1	12.8
27	げつ	キムチいた めごはん		自分の体を見つめよう献立 (免疫カアップ) 千草焼き わかめスープ かぶの甘酢あえ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とうふ たまご	はくさい わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ にんじん かぶ	586	23.1	19.8
28	か	南関あげの カレーライ ス		自分の体を見つめよう献立 (減塩) けんちん汁 さばのゆず味噌煮 かつのいサラダ	こめ むぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	あぶらあげ マーガリン カシューナッツ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース りんご きゅうり キャベツ コーン	733	18.6	23.1
29	すい	麦はん		自分の体を見つめよう献立 (減塩) けんちん汁 さばのゆず味噌煮 かつのいサラダ	こめ むぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ さば マグロ かつおぶし	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり のり にんじん	681	26.8	24.4
30	もく	ひのくにパン		自分の体を見つめよう献立 (減塩) けんちん汁 さばのゆず味噌煮 かつのいサラダ	パン こめ さといも あぶら さとう バター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	にんじん しいたけ はくさい みかん だいこん	717	20.6	21.9
31	ぎん	ひじきご飯		自分の体を見つめよう献立 (まごわやさしい) 里芋のみそ汁 鯛のかりかりフライ ピーナッツ和え	こめ むぎ あぶら さといも ピーナッツ しらたき さとう	とりにく あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう いわし だいす	ひじき にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ もやし	635	24.5	24.1

**新年**  
謹賀

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。  
風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。  
学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。



**全国学校給食週間**  
\*都合により材料・献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
今年24日～30日は全国学校給食週間です。今年には山鹿市統一献立として、「自分の体を見つめよう」と題して、貧血予防、カルシウム、免疫カアップ、まごわやさしい、減塩、美容に効果的な食材を使った献立を紹介致します。資料も作成しましたので、ぜひ見てください。

