



# 1月 こんだてよていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
11 火	むぎごはん		ぞうに ぶりてりやき こうはくなます	こめ むぎ さといも しらたまもち ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶりてりやき	にんじん はくさい しいたけ こまつな だいこん	しょうゆ さけ みりん すしお だしこんぶ かつおぶし	604 24.3	後期後半が始まりました。バランスよく食べて体の調子を整え、寒い冬を乗りきりましょう。今日は、鏡開きなので雑煮にしました。
12 水	ひのくに パン		にこみうどん くきわかめサラダ こくとうビーンズ	パン うどん ごま さとう こくとう	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あぶらあげ くきわかめ かまぼこ いりだいす	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ だいこん にんじん	さけ しょうゆ す だしこんぶ かつおぶし	578 25.6	黒糖ビーンズは、いり大豆に沖縄県産の黒糖をまぶしたものです。黒糖は、サトウキビから作られ、カルシウムや鉄分を含み独特の風味があります。
13 木	ぶちまる ごはん		もずくたまごスープ いわしかりかりフライ (2び) みそマヨあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう もずく たまご ベーコン いわしかりかりフライ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう	しお しょうゆ さけ チキンガラスープ	649 22.1	よくかんで食べていますか？よくかむことで、胃腸の調子がよくなり、菌やウイルスから体を守る力が強くなりますよ。
14 金	しょくパン		クリームシチュー はくさいサラダ きなこクリーム	パン じゃがいも あぶら さとう アーモンド きなこクリーム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ はくさい こまつな コーン	ワイン しお こしょう す シチュールウ	635 21.7	白菜は、英語でチャイニーズキャベツとも言われるように、中国産の野菜です。日本では、キャベツ・大根・玉ねぎの次に多く作られている野菜です。
17 月	むかしの きゅうしょく		セルフおにぎり(のり) えいようみそしる さけしおやき そくせきづけ	こめ むぎ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう のり あつあげ みそ さけしおやき	にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ たくあん はくさい みずな	だしいりこ しょうゆ	558 25.7	今週は、学校給食週間です。今年度のテーマは、「冬季オリンピック・パラリンピック 開催地の味の旅」です。
18 火	ペキン (ちゅうごく)		ちゅうかおこわ スーミータン はるまき もやしをあえもの	こめ もちごめ あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ はるまき わかめ	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ しょうが たまねぎ コーン チンゲンサイ もやし	さけ みりん オイスターソース チキンガラスープ しお こしょう しょうゆ す	619 21.4	
19 水	ソチ (ロシア)		カットコッペパン ポルシチ オリヴィエサラダ りんご	パン オリーブオイル じゃがいも さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅうクリーム ささみ	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ ピーズ パセリ トマトみずに にんにく コーン きゅうり りんご	しお こしょう ワインソース チキンガラスープ す しょうゆ	621 21.8	
20 木	ピョンチャン (かんこく)		むぎごはん トックツ プルコギ	こめ むぎ トックツ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく あかみそ	にんじん だいこん ねぎ はくさい しいたけ もやし たまねぎ ピーマン しめじ にら にんにく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ チキンガラスープ トウバンジャン みりん	581 21.8	 
21 金	バンクーバー (カナダ)		まるパン ピースープ プーティン メープルパンケーキ	パン じゃがいも さとう メープルパンケーキ	ぎゅうにゅう ウィンナー レンズまめ あおだいす しろいんげんまめ ハム チーズ	キャベツ にんじん セロリ マッシュルーム たまねぎ パセリ	しお こしょう ワイン コンソメ チキンガラスープ ケチャップソース	643 24.5	 
24 月	マーボー どんぶり		ごまじゃこサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいす あかみそ ちりめん わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	さけ みりん オイスターソース トウバンジャン しょうゆ す	592 25.6	ごまもちりめんじゃこも、小さい中にたくさん栄養が詰まっています。成長期に必要なカルシウムや鉄分を多く含んでいます。
25 火	あまくさ マダイの きゅうしょく		むぎごはん みそしる あまくさマダイの てんたまあげ きりほしだいこんのうまに	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ マダイてんたまあげ てんぷら	だいこん こまつな にんじん しいたけ きりほしだいこん いんげん	だしいりこ さけ しょうゆ みりん	634 23.0	今日は、天草産マダイの給食です。生産者のみなさんに感謝しておいしい魚をいただきます。
27 木	ふるさと くまさんデー *うき*		びりんめし しらたまじる れんこんサラダ みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら しらたまもち ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ツナ	ごぼう にんじん えだまめ きりほしだいこん しいたけ だいこん はくさい えのき ねぎ れんこん キャベツ きゅうり パプリカ みかん	さけ しょうゆ みりん しお す だしこんぶ かつおぶし	600 21.0	1月のふるさとくまさんデーは、宇城(うき)の味の旅です。
28 金	こくとう パン		やさいスープ トマトオムレツ ビーンズサラダ	パン さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく トマトオムレツ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	ワイン しょうゆ しお こしょう コンソメ す チキンガラスープ	615 21.7	野菜スープの、さつま芋・大根・にんじんは菊陽産を使います。野菜をたっぷり食べてビタミンや食物せんいをとりましょう。
31 月	むぎごはん		ポークカレー ふゆやさいサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド コーンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ	ワイン カレーこ カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ す	627 20.3	今日は、冬野菜のブロッコリーとカリフラワーを使ったサラダです。旬の野菜は栄養をたっぷり含んでいますよ。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。