

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
8	○しよくパン ●すきやきうどん ★くりきんとん ◆みかん	●ぎゅうにく	牛乳	○しよくパン ●うどん ★さつまいも ●★さとう	●あぶら ★くり	●にんじん ねぎ	●はくさい たまねぎ しいたけ ◆みかん	●しょうゆ 酒 みりん ★みりん 塩	
9	○むぎごはん ●そうに ◆ぶりのてりやき ★こうはくなます	●とりにく ◆ぶりのてりやき ●かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも もち ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●こまつな	●かぶ ごぼう しいたけ だいこん ★だいこん ゆず	●しょうゆ 酒 塩 みりん ★酢 塩 しょうゆ	
10	○コッパン ◆ナッツいりたつくり ●とうにゆうポタージュ ★にらサラダ	●とりにく とうにゆう	●牛乳 スキムミルク こなチーズ ◆いりこ	○コッパン ●じゃがいも ★◆さとう	●あぶら ★ごま油 ◆★ごま カシューナッツ	●★にんじん ●ブロッコリー ★にら	●たまねぎ にんにく しめじ ★キャベツ もやし きくらげ	●塩 しょうゆ ワイン ルー ★塩 しょうゆ 酢 しょうゆ ◆しょうゆ みりん 酒 カシューナッツ	●乳 ◆アーモンド カシューナッツ
14	○むぎごはん ●いりどり ★ゆかりあえ ◆ちくわのにしよくあげ	●とりにく ちぎりあげ ◆ちくわ たまご	牛乳 ◆あおのり	○こめ むぎ ●さとう さといも ◆こむぎこ てんぷん	●◆あぶら	●にんじん ●いんげん	●れんこん こんにやく しいたけ ごぼう ★もやし はくさい しそ	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◆カレー粉	◆卵 青のり
15	○こめパン ◆りんご ●カレーうどん ★わかめとツナのゴマサラダ	●ぎゅうにく ★ツナ	牛乳 ★わかめ ●こなチーズ スキムミルク	○こめパン ●うどんめん ★さとう	●★あぶら ★ごま	●★にんじん ●にら	●たまねぎ もやし にんにく しょうが ◆●りんご ★キャベツ きゅうり	●塩 しょうゆ しょうゆ 酒 カレールー ソース ★しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	●乳
16	○むぎごはん ◆さばのみそに ●のっぺいじる ★ほうれんそうのおひたし	●とりにく あげ ◆さばのみそに ★●かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも てんぷん ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●しいたけ だいこん ごぼう こんにやく ★もやし	●酒 しょうゆ 塩 みりん ★しょうゆ	
17	○しよくパン ◆ソフトチーズ ●だいすどひきにくのトマトに ★フルーツヨーグルト	●だいす ぶたにく	牛乳 ◇ソフトチーズ ★ヨーグルト	○しよくパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●にんにく たまねぎ マッシュルーム ★パナナ りんご みかん パイン もも	●塩 しょうゆ ソース ワイン しょうゆ ケチャップ カレー粉	★乳 ◇乳
20	○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●イカとさといものにも ★やさしいおかかあえ	●ぶたにく イカ ◆★かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●さといも さとう てんぷん	●あぶら ◆★ごま	●★にんじん	●だいこん こんにやく しいたけ えだまめ しょうが ★きゅうり はくさい	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	◆昆布 ●イカ
21	○むぎごはん ◆シヤモフリッター ●とうふチゲ ★やさしいカシューナッツあえ	●ぶたにく みそ とうふ あさり とうにゆう	牛乳 ◆シヤモフリッター	○こめ むぎ ●でんぷん ●★さとう	●★ごまあぶら ◆あぶら ★カシューナッツ	●★にんじん ●にら ★ほうれんそう	○えのき しめじ はくさい はくさいキムチ にんにく ★はくさい もやし	●塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ★しょうゆ	●あさり ★カシューナッツ
22	○しよくパン ◆てづくりりんごゼリー ●さけのクリームに ★ひじきサラダ	●さけ ペーコン ★ツナ	●牛乳 ◆アガー ★ひじき ◆こなチーズ スキムミルク	○しよくパン ◆さとう	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しめじ ★キャベツ きゅうり ◆りんご	●塩 しょうゆ ワイン ルー ◆ワイン ★塩 しょうゆ 酢 ひじき	●乳 ★卵 ひじき
23	○ピーンスカレーライス ★にんじんサラダ	○ぎゅうにく だいす ひよこめ ★たまご ツナ	牛乳 ○こなチーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも	○★あぶら	●★にんじん	●えだまめ りんご たまねぎ にんにく しょうが ★きゅうり キャベツ	●しょうゆ 塩 しょうゆ ワイン ソース カレールー ★塩 しょうゆ 酢	○乳 ★卵
24	○コッパン ◆くじらのたつたあげ ●トマトシチュー ★あまなつとえだまめのサラダ	●にくだんご ◆くじらのたつたあげ	●牛乳	○コッパン ●じゃがいも	●★◆あぶら	●★にんじん ●パセリ トマト	●たまねぎ マッシュルーム にんにく ★あまなつ えだまめ きゅうり	●塩 しょうゆ ワイン ケチャップ コンソメ ★しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	
27	○ジャンバラヤ ●にらたまスープ ★パリパリポテトサラダ	●たまご ベーコン ○ウィンナー とりにく	牛乳	○こめ むぎ ●でんぷん ★じゃがいも	●◆あぶら	●★にんじん ●にら ○パプリカ トマト	●たまねぎ きくらげ ★キャベツ きゅうり コーン ○にんにく たまねぎ セロリ	●しょうゆ 塩 しょうゆ ガラスフ ◆ドレッシング ○ワイン ソース 塩 しょうゆ スパイス コンソメ	●卵 ★卵 乳
28	○セルフおにぎり(むぎごはん、 うめぼし、やきのり)★やさしいごまあえ ◆さけのしおやき ●くたくさんみそじる	●みそ とうふ あぶらあげ ◆さけのしおやき	牛乳 ○やきのり	○こめ むぎ ★さとう	●あぶら ★ごま	●にんじん ねぎ かぼちゃ ★ほうれんそう	●だいこん えのき ○うめぼし ★はくさい もやし	★しょうゆ	○のり
29	○しよくパン ◆うめジャム ●タイピーエン ◇スコッチエッグ ★にらのナムル	●ぶたにく イカ あさり ◇スコッチエッグ	牛乳	○しよくパン ●春雨 ★さとう ◆うめジャム	●あぶら ●★ごまあぶら	●★にんじん ●ねぎ ★にら	●はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ ★もやし	●塩 しょうゆ しょうゆ 中華スープ 酒 ★酢 しょうゆ 塩	●あさり イカ ◇卵
30	○たかなごはん ●だんごじる ★きびなごカリカリフライ ◆いちご	●とりにく あぶらあげ ●○かつおぶし	●牛乳 ●★きりなごカリカリフライ ●★はら炊 こんぶ	○こめ むぎ ●こむぎこ しらたまご	●★あぶら ★ごま	●にんじん ●ねぎ ○たかな	●だいこん しいたけ ごぼう ◆いちご	●しょうゆ みりん 酒 ○みりん しょうゆ	●乳
31	○ココアパン ●ぶたにくとじゃがいものこみ ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ぶたにく ベーコン ちくわ ★ツナ	●牛乳	○ココアパン ●じゃがいも マカロニ ★さとう	●★あぶら ★ごま	●にんじん いんげん ★ブロッコリー	●たまねぎ はくさい ★コーン きゅうり	●塩 しょうゆ 酒 しょうゆ ★塩 しょうゆ 酢	

給食がおいしく食べられるまでに...



1月24日は全国学校給食記念日です。それにちなみ、24日から30日までの給食をいつもと違う給食にしています。

24日(金)給食が開始された当時によくできていた献立「鯨の竜田揚げ」熊本県産の甘夏を使用した「甘夏と枝豆のサラダ」

29日(月)ALTのサングスター先生の出身であるアメリカの料理「ジャンバラヤ」甲佐町のにらを使った「にらたまスープ」

28日(火)給食が開始された当時に似た献立「セルフおにぎり」「みそ汁」「塩鮎」

29日(水)甲佐町産のにらを使った「ナムル」と、梅を使った「うめジャム」

30日(木)熊本県の郷土料理「高菜ごはん」、「団子汁」、甲佐町産の「イチゴ」

どうぞお楽しみに！