

●ごはん用おわん ○汁用おわん ◆小皿 ★おわん小 ■カレー皿 …… 工夫してもりつけよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやくにやくほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
12	水	■麦ごはん		○牛肉とほうれん草のカレールウ ★ひじきと豆のサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ いんげんまめ ミックスビーンズ ひじき	にんじん たまねぎ りんご セロリ にんにく しょうが ほうれんそう きゅうり	642 21.5
13	木	ミルクパン		○タイプーエン ★ブロッコリーのサラダ ◆シュガーポテト	ミルクパン はるさめ あぶら さとう さつまいも バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらのたまご とりにく	しょうが にんじん はくさい たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ ブロッコリー コーン	640 23.5
14	金	●青菜ごはん		○白玉雑煮 ◆ぶりフライ ★紅白なます	こめ むぎ ごま しらたまもち あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ だし(かつおぶし) ぶり わかめ	だいこんば にんじん はくさい こまつな しいたけ だいこん ゆず	654 23.6
17	月	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆さばのソース煮 ★芋白和え	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう さともいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ さば だし(こんぶ) みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう	599 23.6
18	火	コッペパン		○根菜シチュー ★かぶのペペロンチーノ ◆大豆のココアリンかけ	コッペパン さともいも あぶら さとう オリーブゆ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく みそ クリーム ベーコン だいず	にんじん しめじ れんこん かぶ たまねぎ ほうれんそう にんにく かぶのは	620 24.6
19	水	●麦ごはん		○チャーハン豆腐 ★こまつなと卵のサラダ ◆ミニトマト1個	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな ミニトマト にんにく しょうが キャベツ	654 27.2
20	木	コッペパン いちごじゃむ		○冬野菜のポトフ ★魚とレバーのナッツあえ ◆りんご	コッペパン じゃがいも あぶら さとう カシュナッツ いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー レバー ホキ	かぶ にんじん はくさい しめじ たまねぎ みずな えだまめ りんご	689 31.5
21	金	●麦ごはん		○大根のそぼろ煮 ★春雨のマヨネーズ和え ◆ちりめん入りざぜん豆	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん あぶら はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム だいず ちりめん	だいこん にんじん ごぼう いんげん きゅうり しょうが	623 23.0

1月24日は給食記念日、そして1月24日～28日は学校給食記念週間です。この機会に、いつも食べている給食の歴史や栄養のことなどを学び、日頃の食生活を振り返ってみましょう。給食のばじまりの献立や上益城郡の郷土料理、でとれた野菜を取り入れています。お楽しみに～♪

24	月	給食のはじまり ●麦ごはん		○呉汁 ◆鮭の塩こうじ焼き ★たくあん和え	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう だいず あつあげ みそ だし(いりこ) さけ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ つけもの(だいこん) キャベツ きゅうり	613 28.2
25	火	ミルクパン		○ミネストローネ ◆きびなごのカリカリフライ 2尾 ★ベビーリーフのサラダ	ミルクパン マカロニ あぶら カシュナッツ さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム ミックスビーンズ きびなご	セロリ たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな トマト ベビーリーフ だいこん きゅうり	621 25.6
26	水	●具飯		○小袖だご汁 ★即席漬け	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら さつまいも こむぎご ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぼにく あぶらあげ だし(いりこ) こんぶ	れんこん にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	597 23.3
27	木	こめいり 米粉入り かぼちゃパン		○鶏肉とほうれん草のクリームスパゲティ ★海藻サラダ ◆いちご1個	こめこいりかぼちゃパン スパゲティ ごまあぶら バター ごま	ぎゅうにゅう とりにく クリーム かいそう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ だいこん きゅうり コーン いちご	611 23.0
28	金	●麦ごはん		○にらの中華スープ ◆ユーリンチー ★ごまじゃこサラダ	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ちりめん	たまねぎ にんじん にら ねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	639 25.4

益城町産の野菜・果物

お米は1年通して  
益城町産「ヒノヒカリ」です



31	月	●麦ごはん		○肉じゃが ◆だしまき卵 ★切り干し大根のゆかり和え	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ちぎりあげ あつあげ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ きりぼしだいこん きゅうり しそ	638 24.5
----	---	-------	--	----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--	-------------

★献立は都合により変更する場合があります。