

# 令和3年1月 給食こんだて表 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8	きん	年賀状パン		洋風お雑煮 大根サラダ お年玉チョコ	食パン マガリツ 砂糖 じゃがいも 白玉もち オリーブゆ アーモンド	牛乳 とりにく ウィナー ハム	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ いんげん にんにく トマト コーン トマトジュース だいこん きゅうり	605 22.5
<b>必勝受験応援食</b>								
12	か	カルシウムごはん		さばのゆずみそ煮 もやしのごまあえ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 ごま ごまあぶら	ちりめん ひじき あげ 大豆 牛乳 さば とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼう グリンピース もやし キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ	694 28.4
13	すい	白ごはん		みそ豚 胡瓜の納豆和え けんちん汁	米 砂糖 こんにゃく さといも	牛乳 ぶたにく みそ なつとう とうふ とりにく かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん こんぶ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	667 26.6
14	もく	ビスケットパン		ツナとトマトのクリームパスタ レタスサラダ	食パン バター 砂糖 小麦粉 スパゲティ 米粉 オリーブゆ あぶら	たまご 卵 牛乳 ベーコン ハム マグロチャンク油漬缶 クリーム	たまねぎ しめじ にんじん にんにく レタス きゅうり キャベツ	649 24.2
15	きん	五穀ごはん		ぶりの照焼 ほうれん草くるみあえ かきたま汁	米 きび でんぶん 砂糖 くるみ	牛乳 ぶり たまご かまぼこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	687 29.7
<b>地産地消</b>								
18	げつ	白ごはん		湯島大根のおでん風煮 天草大王鶏ハムサラダ	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	牛乳 天草大王 厚揚げ 花かつお さつまあげ だいず	だいこん にんじん だしこんぶ レタス きゅうり キャベツ	619 24.4
19	か	阿村の小麦粉チョコ むしパン		ちりめんパスタ ツナサラダ	小麦粉 アーモンド 砂糖 バター シェーパティ あぶら マガリツ オリーブゆ	ミルクチョコレート たまご 牛乳 ベーコン ちりめん あさり ハム ツナ	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ にんにく とうがらし きゅうり キャベツ	660 26.0
20	すい	梅肉ポークカツサンド		冬野菜コンソメスープ フルーツヨーグルト	コッペパン 小麦粉 パンこ あぶら じゃがいも グラニュー糖	梅肉ポーク たまご 牛乳 ベーコン ヨーグルト	レタス たまねぎ にんじん 黄桃 はくさい ほうれんそう だいこん みかん パイン パナナ	659 25.1
<b>がんばれくまモン給食</b>								
21	もく	ガリパタビーフ丼		わかめスープ ぼんかん	米 バター あぶら ごま	くまもと黒毛和牛 牛乳 わかめ かまぼこ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ にんにく ねぎ ぼんかん	736 20.6
22	きん	麦ごはん		天草さくら鯛の塩から揚げ ゆずあえ 大豆入りうどん汁	米 麦 小麦粉 パン粉 あぶら 砂糖 うどん麺	牛乳 たい たまご ちりめん 大豆 あげ かまぼこ かつおぶし	だいこん きゅうり キャベツ ゆず果汁 にんじん ねぎ しいたけ	667 28.7
<b>熊本・天草の郷土料理</b>								
25	げつ	高菜ごはん		辛子れんこんフライ がねあげ だご汁	米 麦 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 あぶら さといも だごの粉	たまご 牛乳 みそ かつおぶし とりにく 厚揚げ	たかな漬 れんこん はくさい にんじん だいこん ねぎ	673 21.5
26	か	食パン		熊本ラーメン ハムのマリネ いきなりだご	食パン ちゃんぽん麺 ごまあぶら 砂糖 小麦粉 白玉粉 黒マー油 さつまいも	牛乳 ぶたにく ハム こしあん	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にら レモン にんにく たまねぎ きゅうり	687 27.6
27	すい	たこめし		にくづめいなり かつおあえ つみれ汁	米 砂糖 でんぶん あぶら	たこ あげ 牛乳 たまご はも いわし とうふ みそ 肉づめいなり	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん しょうが だいこん えのきたけ	659 24.8
28	もく	茶飯		筑前煮 マヨぼんあえ でこぼんゼリー	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう キャベツ きゅうり でこぼん	665 24.3
<b>6年生考案メニュー</b>								
29	きん	麦ごはん		さばバーグ ピーマンのこんぶあえ 大根のみそ汁	米 麦	牛乳 さば 豆腐 卵 こんぶ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし だいこん はくさい ねぎ	633 26.8

## 1月24日は全国学校給食記念日です！

いろいろなテーマ給食を食べて食について学びましょう。

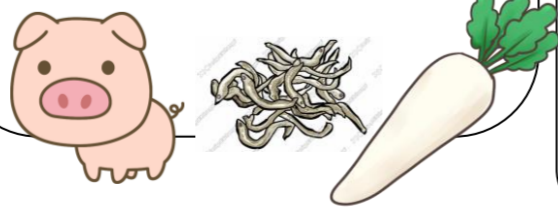
### 特集その1 受験応援食

いよいよ中3のみなさんは受験が目前に迫ってきましたね。給食でもみなさんの志望校合格を願って「頭のはたらきがよくなる食材＆願かけ」メニューを一週間特集します。これを食べて勉強もラストスパート！！



### 特集その2 上天草地場産物

私たちの生まれ育った上天草市では、おいしい食べものがたくさんありますね。代表的な特産品を使って、みなさんの大好きなメニューを取り入れました。



### 特集その3 熊本・天草の郷土料理

みなさんは「あなたのふるさとの郷土料理は何ですか？」と聞かれたらスラスラと答えられますか？今年度は、郷土料理の作り方の動画も作成しました。お楽しみに！



### 6年生考案メニュー

29(金)は、6年生が家庭科の授業で考案した一食分の献立の代表作品です。(メンバー: 迪瑠さん、東也さん、優成さん、琴音さん)



### ☆今月の手作り☆

- 8(金)年賀状パン
- 14(木)ビスケットパン
- 18(月)大王のとりハム
- 19(火)チョコむしパン
- 20(水)梅肉ポークカツ
- 22(金)たいの塩から揚げ
- 25(月)がねあげ
- 26(火)いきなりだご
- 28(木)でこぼんゼリー
- 29(金)さばバーグ

