

令和6年1月 きゅうしょくこんだて表 りゅうがたけ小学校



今月のもくひょう ☆感謝の気持ち☆ 食に関わる人へ感謝の気持ちを届けよう!

ひ	よう	しゅしょくは くまもとけんさん 熊本県産	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	ちやくやほねになる	からだのしょうしをととのえる	
9	か	ミルクパン		うんだめしラッキー にんじんいりシチュー じゃこレタスサラダ さつまポテト	パン こめこ マーガリン さとう サラダゆ ピーナツ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ちりめん	たまねぎ だいこん にんじん カリフラワー ほうれんそう かぼちゃ レタス きゅうり	594 25.3
10	すい	ざっこくごはん		ぶりフライ なます ぐぞうに (長崎県)	こめ ざっこくまい さとう ごま さとも あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶり とりにく かまぼこ こんぶ かつおぶし	だいこん にんじん しいたけ ごぼう はくさい	600 27.1
11	もく	ミルクパン		おやこうどん ほうれんそうサラダ いもぜんざい	パン うどんめん マヨネーズ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご こんぶ にぼし ハム あずき	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう きゅうり とうもろこし	693 27.6
		中3 お守りパン						
12	きん	おぎごはん		まつかぜやき ゆかりあえ あおさじる	こめ おぎ パンこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし たまご あおさ とうふ かまぼこ こんぶ	たまねぎ れんこん キャベツ こまつな もやし にんじん ゆかり えのきたけ ねぎ	595 25.5
15	げつ	郷土料理その1		わかめときりぼしだいこん のカミカミあえ つぼんじる (人吉・球磨)	こめ ごま さとう さとも あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり ちりめん わかめ たこ とりにく とうふ にぼし こんぶ	にんじん きりぼしだいこん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	592 26.1
		たこめし (天草)						
16	か	郷土料理その2		タイプーエン(熊本) さいかなます (鹿本) がねあげ (天草)	パン はるさめ あぶら さとう ごま さつまいも かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか たまご	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり みかんかん	622 27.3
		こめこパン						
17	すい	郷土料理その3 たかなどん		おしぼうちょう (天草)	こめ おぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとも こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あつあげ かつおぶし	にんじん しいたけ にんにく しょうが たかなづけ だいこん ねぎ ごぼう	695 24.2
18	もく	郷土料理その4 セルフチリコン カンサンド		はくさいとベーコンの クリームスープ ねったんぼ (人吉・球磨)	パン さとう あぶら じゃがいも もち さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち ベーコン きなこ	たまねぎ にんにく はくさい グリーンピース ほうれんそう とうもろこし にんじん パセリ	607 25.3
19	きん	食育の日(地産地消)		とうふチゲ いかとわかめのりゃんぱん	こめ おぎ じゃがいも アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いか わかめ	はくさい しめじ にんじん ねぎ キムチ しょうが きゅうり キャベツ	627 27.3
		おぎごはん						
22	げつ	給食週間その1		フレンチサラダ くだもの	こめ おぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが かぼちゃ レタス きゅうり とうもろこし くだもの	724 19.3
		カレーライスの日 カレーライス						
23	か	給食週間その2		おでん マカロニサラダ	パン あぶら さとう こんにゃく さとも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう きなこ ちくわ てんぷら うずらたまご こんぶ かつおぶし ハム	だいこん にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ	608 23.1
		昔の給食 あげパン						
24	すい	給食週間その3		さかなのしおやき そくせきづけ すいとんじる	こめ おぎ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう のり さかなきりみ とりにく かつおぶし	うめぼし キャベツ つぼづけ かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	656 22.9
		給食の始まり セルフおにぎり						
25	もく	給食週間その4		くじらのメンチカツ キャベツのごまずあえ ポタージュスープ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン ごま	ぎゅうにゅう とりにく くじらメンチカツ	キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース とうもろこし パセリ	649 22.9
		昔の給食 コッペパン						
26	きん	給食週間その5		だいこんとツナの マヨネーズあえ いもにじる (山形県)	こめ あぶら さとう マヨネーズ さとも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめん だいち まぐろフレーク ぶたにく あつあげ かつおぶし	ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう	633 28.3
		受験応援メニュー ねぎとじゃこの まぜごはん						
29	げつ	宮崎県の料理 おぎごはん		チキンなんばん まだかづけ わかめじる	こめ おぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいち さきいか わかめ とうふ こんぶ かつおぶし	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん ねぎ えのきたけ	717 25.5
30	か	長崎県の料理		ぱりぱりやきそば うらがみそぼろ	パン めん あぶら さとう でんぶん こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか てんぷら	たけのこ キャベツ にんじん しいたけ たまねぎ ピーマン きくらげ しょうが もやし ごぼう	648 26.2
		こめこいり にんじんパン						
31	すい	おぎごはん		いわししょうがに ちくわのごまずあえ ぐだくさんみそしる	こめ おぎ ごま さとう さとも	ぎゅうにゅう いわし ちくわ あつあげ みそ にぼし	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ	635 24.6

※今月の給食回数は17回です。献立は都合により変更することがあります。



新年明けましておめでとうございます。
新しい年が龍っこのみなさんにとって、元気でたのしい一年になりますように♪