

1月 こんだてよていひょう



毎月19日は『食育の日』です。

平成30年 相良村学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆ	おかず	ざいりょう		
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきととのえる
9	か	うめちりごはん 南小学校 中止		さといものみそしるもやしのカレーこあえ とりにくのしょうがやき	ぎゆうにゆう あげ わかめ とうふ とりにく ちりめん	こめ さといも さとう	にんじん はくさい ねぎ もやし にら しょうが うめ
10	すい	ごはん		ぞうに はるさめのすのもの たづくり	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ ハム たまご いらこ	こめ もち さといも はるさめ さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい きゅうり
11	もく	むぎごはん		にくだんごじる ぶたにくとやさしいためもの ぜんざい	ぎゆうにゆう わかめ ぶたにく あずき	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん しらたまだんご	にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ
12	きん	ミルクパン		スパゲッティナポリタン コールスローサラダ かぼちゃフライ	ぎゆうにゆう ハム	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ パンこ	にんじん たまねぎ しめじ トマト ピーマン にんにく キャベツ コーン かぼちゃ
15	げつ	ごはん		ちゅうかどん バンサンスー シューマイ	ぶたにく いか うずらのたまご ぎゆうにゆう ハム シューマイ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが きゅうり もやし きぬさや
16	か	きなこパン		ワカメスープ ほうれんそうのソテー オムレツ	ぎゆうにゆう わかめ とりにく ベーコン オムレツ	パン あぶら きなこ さとう バター	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう コーン
17	すい	きびごはん		すましじる きりぼしだいこんのたまごとじ やしししゃも	ぎゆうにゆう わかめ かまぼこ とうふ かつおぶし たまご ししゃも	こめ もちきび あぶら さとう	えのきたけ ねぎ ほうれんそう だいこん にんじん えだまめ
18	もく	ワカメごはん		うどん きんぴら かきあげ	わかめ ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ あげ ちりめん チーズ たまご	こめ うどん こんにやく あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ いんげん
19	きん	 こめこパン		ポトフ ミモザサラダ タンドリーチキン	ぎゆうにゆう ウィンナー チーズ たまご とりにく ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しめじ ブロッコリー りんご
22	げつ	チャーハン		タイピーエン ほうれんそうのごまあえ うまかコロッケ	ベーコン ぎゆうにゆう ぶたにく いか うずらのたまご	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま パンこ	にんじん コーン えだまめ たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ ほうれんそう もやし
23	か	セルフおにぎり (のり・うめぼし)		だいこんのみそしる さけのしおやき	のり ぎゆうにゆう あげ とうふ わかめ さけ みそ	こめ	うめぼし だいこん にんじん ねぎ
24	すい	せきはん		つぼんしる なます しおサバ	あずき ぎゆうにゆう とりにく とうふ ちくわ あげ さば	こめ さといも こんにやく ごま さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ゆず
25	もく	ごはん		ポークカレー グリーンサラダ ハムカツ	ぎゆうにゆう ぶたにく マグロ たまご ハム	こめ じゃがいも あぶら パンこ はちみつ こむぎこ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ
26	きん	ココアパン		コンソメスープ ようらこんにやくのサラダ とりてん	ぎゆうにゆう ベーコン わかめ マグロ とりにく たまご	パン じゃがいも こんにやく ごま こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ きゅうり レタス
29	げつ	ごはん		マーボーどうふ もやしのナムル フライドポテト	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ にんにくのめ しいたけ にんにく しょうが ほうれんそう もやし
30	か	パインパン		はるさめスープ カミカミサラダ ちぐさやき	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ たまご ひじき	パン はるさめ ごま あぶら さとう	にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり いんげん
31	すい	ざっこくごはん		とうにゆうとんじる かぼちゃのそぼろに ミニトマト	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ あげ わかめ とうにゆう とりにく	こめ ざっこくまい さとう	だいこん にんじん えのきたけ ごぼう ねぎ かぼちゃ たまねぎ えだまめ ミニトマト



明けまして
おめでとう
ございます



皆さんが健やかな体と心で、新しい年もすくすくと成長してほしいと願っています。
今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしく
お願いします。

※都合により献立の一部を変更する場合があります。

1月15日(月)～26日(金)は給食旬間です。

何でもモリモリ食べて元
気に育って下さいね。



おいしい給食
いただきます。

