















●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しつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
9	金	●麦ごはん		○具雑煮 ◆ししゃもフライ 1尾 ★野菜の梅マヨ和え	こめ むぎ しらたまもち あぶら ノイック マネズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だし(こんぶ) ししゃもフライ	だいこん にんじん はくさい しいたけ こまつな キャベツ きゅうり うめ	632 21.6
13	火	■麦ごはん		○チキンカレールウ ★炒り大豆のサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん だいず	にんじん たまねぎ トマト えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	639 21.3
14	水	●麦ごはん		○のっぺい汁 ◆さばのソース煮 ★もやしの昆布和え	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ だし(こんぶ) さば しおこんぶ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが きゅうり もやし	703 28.1
15	木	ミニコッペパン		○ボトフ ★ペンネアラビアータ マーシャルピーンズ	コッペパン じゃがいも ペンネ オリーブゆ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい だいこん こまつな にんにく トマト	699 29.4
16	金	●わかめごはん		○五目肉じゃが ★春雨のすのもの	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ うずらたまご チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ きゅうり	632 22.8
1月19日(月)～23日(金)は給食週間特別献立です。給食のはじまりをイメージしたメニューや、上益城郡の郷土料理・食材などが登場します。お楽しみに★								
19	月	●麦ごはん		○具だくさんみそ汁 ◆焼き鮭 ★ごぶづけの和え物	こめ むぎ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ いりこ(だし) さけ	にんじん ごぼう ねぎ ごぶづけ だいこん きゅうり	630 26.9
20	火	●具飯		○魚そうめん汁 ◆恐竜ナゲット 1個 ★もやしとにらのナムル	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ばにく とうふ うおそうめん だし(こんぶ) たまご きょうりゅうナゲット	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ にら きゅうり もやし	617 27.6
21	水	■麦ごはん		○中華スープ ■ルーローハンの具 ★フルーツ杏仁	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく うずらたまご あんにんどうふ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが だけのこ ねぎ パイン もも みかん	693 26.8
22	木	ミニコッペパン		○なすとミートボールのトマト煮 ◆天草産きびなごフライ2尾 ★益城町のお野菜サラダ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら ノイック マネズ	ぎゅうにゅう とりだんご だいず きびなごごまフライ チキンハム	たまねぎ にんじん なす トマト にんにく レタス ベビーリーフ パセリ ほうれんそう ピーマン きゅうり	562 25
23	金	●麦ごはん 少な目		○味噌ラーメン ★ラーメンの麺 ◆春巻き 一食のり	こめ むぎ ごまあぶら ラーメン パター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき のり	にんにく にんじん コーン もやし めんま きくらげ ねぎ	672 21.3
26	月	●麦ごはん		○カレーうどん ◆ひじきシューマイ 1つ ★小松菜と卵のサラダ	こめ むぎ うどんめん アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじきシューマイ	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ	616 21.9
27	火	●麦ごはん		○つみれ汁(みそ味) ◆ミートコロッケ ★ささみと野菜のごまサラダ	こめ むぎ コロッケ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ みそ いりこ(だし) とりにく	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	652 24.1
28	水	●麦ごはん		○親子煮 ★野菜の磯和え ◆ざぜん豆	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ のり かつおぶし(だし) だいず	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが	613 26.1
29	木	コッペパン		○冬野菜のシチュー ★ブロッコリーサラダ ◆りんご	コッペパン さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりだんご しろいんげん みそ ツナ	にんじん はくさい たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー きゅうり コーン りんご	616 25.2
30	金	●麦ごはん		○ダブルマーボー ★せん切りじゃがいものサラダ ◆ミニトマト 1つ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ みそ チキンハム	にんじん だけのこ たまねぎ にんにく しょうが にら きゅうり きくらげ ミニトマト	619 25.6

★献立は都合により変更になる場合があります。 ☆この献立表は、町内統一のものです。給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。

19日(月)【給食のはじまり】



給食のはじまりは明治22年。その当時「お腹を空かせた子どものために」と始まった、おにぎり・焼き魚・漬物をイメージした献立です。当時の人々の温かい思いやりを感じながらいただきます。

20日(火)【上益城の郷土料理】



嘉島町の郷土料理「具飯」を紹介します。昔からこの地域に伝わる郷土料理を取り入れました。先人の知恵が詰まった味を体験してみましょう。

21日(水)【台湾へ行ってきます】



世界の味を探検!益城町とゆかりのある台湾の料理を紹介します。世界には様々な食の文化があることを知り、興味を広げてみましょう。

22日(木)【益城町の恵みに感謝】



益城町の新鮮な味を味わおう!益城町の農家さんが心を込めて育てた旬の野菜を使用します。生産者の方々の顔を思い浮かべながら、ふるさとの恵みを大切に食べましょう。

23日(金)【みんな大好き★ラーメン】



リクエストメニュー上位の「ラーメン」!給食では、ラーメンがのびないように、麺とスープを別々にしてお届けします。ラーメン話をしながら楽しく食べてほしいです。