

●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！

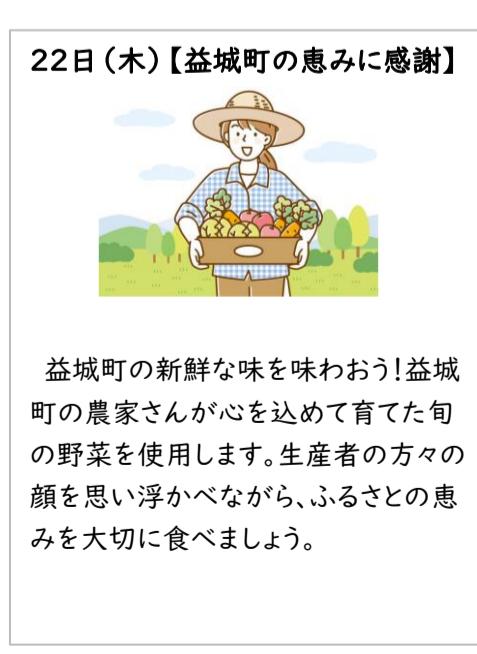
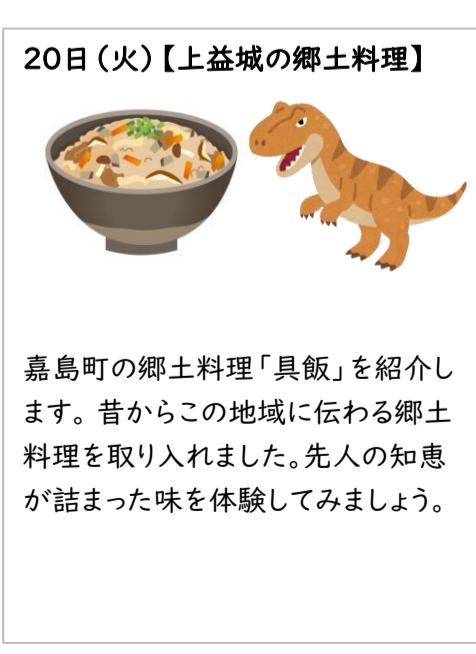
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやはねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
9	金	●麦ごはん	牛乳	○具雑煮 ◆ししゃもフライ 1尾 ★野菜の梅マヨ和え	こめ むぎ しらたまもち あぶら ノイッグ マヨネーズ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だし(こんぶ) ししゃもフライ	だいこん にんじん はくさい しいたけ こまつな キャベツ きゅうり うめ	632 21.6
13	火	■麦ごはん	牛乳	○チキンカレールウ ★炒り大豆のサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん だいす	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	牛乳	○のっつい汁 ◆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 でんぶん 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	牛乳	○ポトフ ★ペンネアラビアータ マーシャルビーンズ	コッペパン じゃがいも ペンネ オリーブ油 マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ とりにく だいす 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	牛乳	○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、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	牛乳	○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	牛乳	○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	牛乳	○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 でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく うずらたまご あんにんとうふ	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 たけのこ ねぎ パイン もも みかん	693 26.8
22	木	ミニコッペパン	牛乳	○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 ノイッグ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりだんご だいすきびなごまフライ 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	牛乳	○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 バター 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	牛乳	○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	牛乳	○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	牛乳	○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 でんぶん 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) だいす	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	牛乳	○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	牛乳	○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 でんぶん ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とうふ みそ チキンハム	にんじん たけのこ 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。



今の給食時間は、健康な体を作り、食の大切さやマナーなどを学ぶ時間です。食に関わる方に感謝して、いただきましょう。