



こんだてよていひょう



給食目標：感謝の気持ちをもって食べよう

西原村立
山西小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆう にゅ	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		注目してほしい 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる			
11	すい	ビーフカレー		きゅうりとワカメの酢の物 フルーツのジュレ和え	こめ 米 小麦 とうもろこし さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 牛肉 チーズ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり にんにくしょうがりんご パイン キャベツ みかん 寒天 黄桃	656	20.3	ビーフカレー
12	もく	七草ご飯		しぐれ煮 つみれ汁 みかん	こめ 米 小麦 とうもろこし あぶら しらたき さとう さといも	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす つみれ 油揚げ 牛肉 いりこだし	だいじん 大根 かぶ 水菜 せり 人参 みつば ぜんまい ごぼう ねぎ しょうが みかん	607	24.7	春の七草
13	きん	ミルクパン		かきあげうどん あずき白玉	パン さとう うどん あぶら はくりきこ しらたまこ	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ ちりめん あずき かつお・こんぶだし	だいじん 人参 玉ねぎ ごぼう ごぼう しいたけ ねぎ	694	26.2	鏡開き
16	げつ	麦ごはん		家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ	こめ 米 小麦 さとう こんにゃく あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とりささみ ふた肉 厚揚げ	にんじん ねぎ にんにく たまねぎ だけのこ しょうが しいたけ しめじ きゅうり もやし	633	29.6	しめじ
17	か	米粉パン		白身魚のフライ 手作りタルタルソース ポイル野菜 オニオンスープ	パン さとう パン あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 ホキ たまご ヨーグルト ベーコン	たまねぎ ピクルス パセリ キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	635	29.3	手作り タルタルソース
ふるさとくまさんデー「阿蘇」										
18	すい	高菜飯		かきたま汁 里芋の田楽 カリカリきゅうり	こめ 米 小麦 とうもろこし でんぶん さといも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす かまぼこ とうふ たまご 厚揚げ かつお・こんぶだし	高菜 高菜つけ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり しいたけ しょうが	615	25.4	ふるさと くまさんデー
19	もく	麦ごはん		ぶり照り焼き 紅白なます 雑煮	こめ 米 小麦 とうもろこし さとう もち さといも	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり とり肉 ちくわ するめ かつお・こんぶだし	だいじん 大根 にんじん ごぼう しゅんぎく しいたけ	618	27.5	ぶり
20	きん	レーズンパン		鶏とレバーのカレー風味 わかめスープ うまかってん	レーズンパン でんぶん あぶら はくりきこ ごま カシューナッツ ごま油 アーモンド さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 かまぼこ とり肉 レバー 豆腐 わかめ 大豆 かつおだし	ピーマン たまねぎ しょうが にんじん にんにく ねぎ	608	29.1	レバー
23	げつ	セルフおにぎり		鮭の塩焼き 米糎すいとん	こめ 米 小麦 とうもろこし はくりきこ しらたまこ	ぎゅうにゅう 牛乳 鮭 油揚げ とり肉 のり いりこだし	うめぼし 大根 ごぼう にんじん	660	36.1	給食週間
1月24日「給食記念日」										
24	か	揚げパン		えび団子スープ かみかみサラダ いちご	パン さとう 油 黒さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ えび しらす ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ きゅうり いちご	550	23.6	揚げパン
25	すい	麦ごはん		鯨メンチカツ 魚そうめん汁 ほうれん草のおかかあえ	こめ 米 小麦 とうもろこし ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 くじら 魚そうめん とうふ かつお・こんぶだし	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	640	22.3	鯨
26	もく	麦ごはん		五目きんぴら 豚汁 豆乳リンダルト	こめ 米 小麦 とうもろこし こんにゃく さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまあげ 豆乳 牛肉 ぶた肉 わかめ いりこだし	ごぼう はくさい にんじん ねぎ 大根 ごぼう しょうが	628	19.8	豚汁
27	きん	黒糖パン		豚肉と大根のスープ 人参サラダ りんご	パン さとう じゃがいも 油	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 あぶらあげ うすらたまご ツナ かつおだし	だいじん 大根 コーン 水菜 たまねぎ しいたけ にんじん りんご	581	27.1	給食週間 最終日
30	げつ	麦ごはん		塩肉じゃが スティックセニョールの和え物 ししゃもフリッター	こめ 米 小麦 とうもろこし じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも あぶらあげ さつまあげ えだまめ	たまねぎ 人参 しいたけ ブロッコリー 大根	660	27.1	スティック セニョール
31	か	ココアパン		かぼちゃのクリーム煮 水菜のサラダ さつまいものスペイン風オムレツ	パン さとう 油 マカロニ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 チーズ クリーム ツナ たまご わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン だいじん 大根 水菜	661	30.7	かぼちゃ

☆献立は予定です。変更することがあります。ご了承ください。