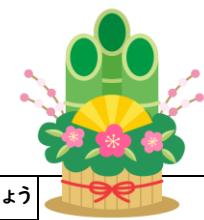




# 1月 献立予定表



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)		
					ねつやちからになる	ちやにくやはねになる	からだのちょうしをととのえる				

☆ 1月10日「鏡開き」☆

9	きん	ミルクパン	牛乳	かき揚げうどん あづき白玉	こむぎこ さとう あぶら うどん しらたまもち	ぎゅにゅう かまぼこ かつおぶし あづき こんぶ	かきあげ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	617	23.5	鏡開き
13	か	レーズンパン	牛乳	タイピーエン てづくりぎょうざ 手作り餃子 チーズ	レーズンパン はるさめ あぶら ごまあぶら ぎょうざの皮	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ うずらたまご ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさいたけのこにら きくらげ キャベツ	576	27.9	タイピーエン
14	すい	むぎごはん	牛乳	ぶりのてりやき 紅白なます ぞうに	こめ ごま むぎ さとうもち さといも	ぎゅうにゅう ぶりてりやき とりにく ちくわ こんぶ するめ かつおぶし	だいこん しいたけ にんじん ごぼう しゅんぎく	599	28.2	ぶりの照り焼き
15	もく	七草ごはん	牛乳	しぐれ煮 つみれ汁 みかん	こめ むぎ あぶら しらたき ごま さとう さといも	あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう 魚のすり身団子 ぶたにくいわし	だいこん かぶ みずな にんじん くきわかめ れんこん ごぼう ねぎ しょうが みかん	591	23.8	春の七草
16	きん	レタスチャーハン	牛乳	わかめスープ はるさめマヨサラダ	こめ あぶら はるさめ ごま	ぶたにく たまご えび ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	たまねぎ レタス わかめ えのき にんじん コーン にんにく きゅうり キャベツ	548	22.6	わかめ
19	げつ	チキンカレー	牛乳	かいぞう 海藻サラダ プリン	こめ あぶら じゃがいも ごま すりごま さとう ごまあぶら	とりにく プリン チーズ かいぞう ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ エリンギ しょうが にんにく コーン	639	20.1	カレー

☆ ふるさとくまさんデー「阿蘇」☆

20	か	しょくばん	牛乳	たかひ 高菜スパゲティ さつまいものりんかけ 黒豆きな粉クリーム	パン あぶら さとう スパゲッティ さつまいも 黒豆きな粉クリーム	ぎゅうにゅう しらす ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん だいこん たかなづけしめじ にんにく	673	21.3	ふるさとくまさんデー
21	すい	むぎごはん	牛乳	はるさめ マーボー春雨 中華サラダ にくまん	こめ はるさめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら すりごま さとう にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	653	23.1	マーボー春雨
22	もく	むぎごはん	牛乳	さといも でんがく 里芋の田楽 きゅうりのすのもの すまじる・ふりかけ	こめ さといも むぎ さとう ごま すりごま あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ あつあげ とうふ かつおぶし わかめ こんぶ	きゅうり もやし にんじん ねぎ ふりかけ えのき	565	23.6	里芋の田楽

☆ 1月24日「給食記念日」 24~30日「給食週間」 ☆

23	きん	ごはん	牛乳	さけ 鮭の塩焼き 栄養すいとん たくあん	こめ さといも こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう 鮭 あぶらあげ とりにく だしいりこ	だいこん ごぼう たくあん にんじん	662	32.3	給食記念日
26	げつ	さつまいもごはん	牛乳	ごじる 吳汁 こんさいにくづ 根菜肉詰め信田 キャベツの梅肉あえ	こめ ごま さつまいも こんにゃく さといも さとう	しらす ぎゅうにゅう あぶらあげ だいす だしいりこ こんさいにくづ 根菜肉詰め信田	にんじん ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり	580	22.7	吳汁
27	か	ホットドッグ	牛乳	コーンクリームスープ こくとうピーンズ	こむぎこ さとう こめこ でんぶん らっかせい じやがいも バター くろさとう	ぎゅうにゅう どうにゅう ステックドック とりにく いりだいす	キャベツ たまねぎ えだまめ にんじん コーン しょうが	651	29.0	ホットドッグ
28	すい	むぎごはん	牛乳	ハンバーグのきのこあんかけ みそ汁 かぼちゃサラダ	こめ さとう むぎ でんぶん じやがいも	ぎゅうにゅう どうふ ハンバーグ ハム わかめ あぶらあげ だしいりこ	しめじ えのきたけ ねぎ コーン たまねぎ かぼちゃ きゅうり	641	25.5	かぼちゃ
29	もく	ホイコーロー丼	牛乳	コーンとたまごのスープ フルーツ白玉	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん じやがいも もち	ぶたにく ベーコン あつあげ ぎゅうにゅう たまご	キャベツ ピーマン にんにく もも しょうが コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのき みかん バインアップル	632	23.9	しらたま
30	きん	しょくばん	牛乳	くろゴマときのこスパゲッティ コールスローサラダ はちみつ&マーガリン	パン バター すりごま スパゲッティ さとう あぶら はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ	588	22.3	黒ゴマ