



こんだてよていひょう



もくひょう：かんしゃのきもちをもってたべよう

西原村立山西小学校

ひょう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			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(しづ)g	しぼう(g)	
5	か	麦ごはん	親子丼 キャベツのかおり和え	米 むぎ さとう こんにやく でんぶ ごま	牛乳 かまぼこ とり肉 たまご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゃべつ もやし ゆかり	527	21.5	14.9	おやこどん 親子丼
お正月メニュー ・ コロナウイルスに負けんばい！熊本県応援メニュー！ 「フリ」										
6	すい	麦ごはん	ブリの照り焼き 紅白なます 京菜入り雑煮	米 むぎ あぶら ごま さとう もち さといも	牛乳 ぶり ちくわ とり肉 するめ	だいこん 京菜 にんじん ごぼう しいたけ	679	28.3	20.7	フリ
人日の節句 「七草」										
7	もく	七草ごはん	しくれ煮 つみれ汁 みかん	米 むぎ あぶら ごま さとう さといも しらたき	牛乳 あぶらあげ つみれ 牛肉 しらす	だいこん かぶ みずな みかん せり ねぎ にんじん みつば れんこん ごぼう しょうが	609	24.7	19.2	はる ななくさ 春の七草
1月11日 「鏡開き」										
8	きん	ミルクパン	五目うどん シューマイ あずき白玉	ミルクパン 白玉もち うどん	牛乳 とり肉 かまぼこ あぶらあげ シューマイ あずき	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ	639	27.1	19.2	かがみびら 鏡開き
12	か	人参パン	鶏とレバーのカレー風味 わかめスープ 抹茶ピーナツ	にんじんパン でんぶ あぶら カシューナツ ごま ごまあぶら	牛乳 とりレバー かまぼこ とり肉 とうふ 大豆 わかめ	にんじん ビーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ	683	32.9	31.0	レバー
13	すい	麦ごはん	大根のべっこう煮 あかほこときゅうりのゴマペース 手作りふりかけ	米 むぎ さといも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	牛乳 あつあげ しらす ぶた肉 かまぼこ 青のり	だいこん いんげん しょうが しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	652	24.2	22.2	だいこん 大根
コロナウイルスに負けんばい！熊本県応援メニュー！ 「天草さくら鯛」										
14	もく	麦ごはん	鯛のホイル焼き 豚汁 いちご	米 むぎ こんにやく さといも	牛乳 たい ぶた肉	たまねぎ にんじん はくさい みずな だいこん ごぼう ねぎ しょうが いちご	604	25.3	16.6	あまくさ たい 天草さくら鯛
15	きん	コッペパン	じゃがいものケチャップ煮 ブロッコリーサラダ 1食チーズ	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	牛乳 ぶた肉 ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ えりんぎ えだ豆 にんにく ブロッコリー だいこん コーン	632	25.3	23.2	ブロッコリー
18	げつ	麦ごはん	いわしのトマト煮 豆腐すまし汁 小松菜のピーナツ和え	米 むぎ ビーナツ さとう	牛乳 いわしトマト煮 かまぼこ とうふ わかめ	にんじん ねぎ えのき しいたけ こまつな もやし	573	26.1	16.6	こまつな 小松菜
ふるさとくまさんデー 「阿蘇地区」										
19	か	コッペパン	高菜としらすのスパゲティ コーンサラダ ジャージーミルクプリン	コッペパン あぶら さとう スパゲティ	牛乳 しらす ベーコン	にんにく たまねぎ たかな 人参 しめじ キャベツ コーン きゅうり みかん	604	21.3	18.1	ふるさとくまさんデー
20	すい	麦ごはん	家常豆腐 しめじとチキンの中華あえ	米 むぎ さとう こんにやく でんぶ あぶら ごまあぶら	牛乳 サラダチキン ぶた肉 あつあげ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ しめじ きゅうり もやし	666	29.4	22.8	じゃーちやんとらふ 家常豆腐
21	もく	麦ごはん	酢豚 春雨スープ (牛乳：ミルク)	米 むぎ でんぶ あぶら さとう はるさめ	牛乳 かまぼこ ぶた肉	しょうが にんじん ビーマン たけのこ たまねぎ れんこん こまつな きくらげ	594	20.1	16.0	すぶた 酢豚
22	きん	丸パン	魚のフライ 手作りタルタルソース ホイルキャベツ・オニオンスープ	丸パン あぶら	牛乳 ホキ たまご ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ピクルス ハセリ キャベツ チンゲンサイ にんじん	639	25.4	30.4	ホキ
1月24日 「学校給食記念日」										
25	げつ	ごはん(おにぎり)	鮭の塩焼き 栄養すいとん	米 さといも 白玉こ	牛乳 さけ あぶらあげ あぶらあげ とり肉 のり	うめぼし だいこん ごぼう にんじん	726	36.9	19.5	がっこうきんねいじつ 学校給食記念日
☆ 昭和40年頃の給食 ☆										
26	か	あげパン	肉だんごスープ かみかみサラダ	コッペパン さとう 黒さとう あぶら ごまあぶら ごま	牛乳 きなこ ハム ミートボール いか しらす えだ豆	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ チンゲンサイ もやし	665	26.2	26.9	あ 揚げパン
☆ 昭和27年頃の給食 ☆										
27	すい	麦ごはん	鯨の竜田揚げ 豆腐みそ汁 ほうれん草のおかかあえ	米 むぎ でんぶ あぶら こんにやく さといも ごま さとう	牛乳 とうふ くじら肉	しょうが だいこん ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ	631	29.4	15.5	くじら たつたあ 鯨の竜田揚げ
☆ 昭和51年頃の給食 ☆										
28	もく	ビーフカレー	人参サラダ バナナ	米 むぎ あぶら じゃがいも	牛乳 牛肉 チーズ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン りんごピューレ バナナ	723	23.2	21.6	ビーフカレー
☆ 現在の給食 ☆										
29	きん	麦ごはん	肉じゃが スティックセニョールの和え物	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぶた肉 えだまめ	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	614	23.9	14.6	がっこうきんねいじつ 学校給食週間最終日

※献立は予定です。変更する場合があります。