

1月 献立表

令和7年度
横島小学校給食室

ひょう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりよう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきをとのえる		
8	もく	むぎごはん	わかめスープ ビビンバ だいがくいも	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら さつまいも みずあめ	ぎゅうにゆう とうふ かまぼこ ぶたにく たまご わかめ	えのきたけ たまねぎ ねぎ もやし にんにく にんじん チンゲンサイ しいたけ	674 23.0	「ビビンバ」は韓国語で「混ぜご飯」という意味があるそうです。ご飯にかけて食べてください。
9	きん	むぎごはん	ぞうに さかなのゆうあんやき こうはくなます	こめ むぎ もち さといも ごま さとう	ぎゅうにゆう かまぼこ さば とりにく	にんじん こまつな だいこん ごぼう ゆず しいたけ	644 26.1	1月11日は競開きです。給食の雑煮にはおもちが入っています。
13	か	むぎごはん	とうふのみそしる さかなのバーベキューソース ささみのごまあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゆう とうふ わかめ あぶらあげ ホキ いんげん ささみ いりこ（だし）	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし りんご	627 26.9	魚のバーベキューソースは、揚げた魚にたまねぎやりんごを使って作ったソースをかけます。
14	すい	ホットドッグ	しるビーフン ポテトサラダ こくとうビーンズ	コッペパン でんぶん くらざとう あぶら ビーフン ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ポークウインナー チーズ だいず ぎゅうにゆう ぶたにく	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ きゅうり しょうが	672 25.3	ホットドッグは給食室で手作りします。出来立てはおいしいですよ！
15	もく	むぎごはん	こんさいスープ ポークピカタ じゃこサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ちりめん ポークウインナー ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	576 26.6	ごぼうやにんじんなどの根菜には身体を温めてくれる効果があるそうです。
16	きん	むぎごはん	だいずのごもくに きびなごカリカリフライ ごしきあえ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう だいず とりにく あつあげ いんげん きびなご	れんこん にんじん チンゲンサイ ごぼう しいたけ コーン たけのこ キャベツ きくらげ	660 23.0	五色あえには五色の食材が入っています。食べるときに探してみてください。
19	げつ	びりんめし	しらたまじる とりのしおこうじやき れんこんのうめマヨサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら しらたまもち ノンエッグマヨネーズ	とうふ えだまめ あぶらあげ ぎゅうにゆう わかめ とりにく ツナ	ごぼう しいたけ チンゲンサイ にんじん しめじ れんこん だいこん きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	638 26.5	ふるさとくまんデーです。今月は宇城地方の郷土料理や特産物を紹介します。
20	か	ざっこくごはん	はたけのおにくカレー ナゲット かいそうサラダ	こめ ざっこく あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゆう なんかんあげ ぶたにく わかめ チキンナゲット	にんじん たまねぎ りんご コーン きゅうり グリーンピース キャベツ	657 19.8	煙のお肉カレーには大豆からできている南関揚げが入っています。大豆は煙のお肉とも呼ばれます。
21	すい	ミルクパン	とうにゆうクリームスパゲティ ツナサラダ アップルパイ	ミルクパン スパゲティ でんぶん あぶら パイ バター こむぎこ	ぎゅうにゆう わかめ ベーコン とうにゆう ぎゅうにゆう ツナ	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん コーン キャベツ きゅうり りんご レモン	766 25.9	牛乳にはみなさんの成長に欠かせないカルシウムが入っています。残さず飲みましょう！
22	もく	むぎごはん	たぬきじる ささみのクラッカーあげ うのはなあえ	こめ むぎ さとう すりごま こんにやく さといも こむぎこ クラッカー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう さつまあげ あぶらあげ ささみ ツナ おから	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり きくらげ	681 29.8	ささみのクラッカー揚げは、くだいたクラッカーをささ身にまぶして揚げます。
23	きん	むぎごはん	のっぺいじる とうふのにくみそあんかけ ざぜんまめ	こめ むぎ さとう さといもこんにやく でんぶん くらざとう	ぎゅうにゆう あつあげ こんぶ とりにく ちくわ だいず あげだしとうふ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ	609 24.4	座禅豆は修行中のお坊さんが食べていたことからこの名前がついたそうです。
26	げつ	おにぎり	だいこんのみそしる さかなのしおやき はくさいのそくせきづけ	こめ むぎ さといも	ぎゅうにゆう とうふ さけ あぶらあげ わかめ いりこ（だし）	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ねぎ はくさい きゅうり	547 26.7	今日から一週間は給食週間です。一日目は明治22年の最初の給食を再現しています。
27	か	むぎごはん	コーンとたまごのスープ タコライス トマトサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにく たまご ぶたにく チキンハム だいず チーズ	コーン たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ トマト ピーマン しょうが にんにく	675 25.0	二日目はメキシコ料理を紹介します。タコライスは「タコス」をアレンジした料理です。
28	すい	フレンチトースト	ポトフ ビーンズサラダ いちご	しょくパン グラニューとう でんぶん じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	ぶたにく ミックスビーンズ とりにく ぎゅうにゆう たまご えだまめ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり いちご	586 22.4	三日目はフランス料理です。ポトフはフランスの伝統的な家庭料理です。
29	もく	むぎごはん	とうふチゲ ヤンニョムチキン ナムル	こめ むぎ もち あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう さつまあげ ぶたにく とうふ とりにく	ねぎ しめじ はくさい(キムチ) はくさい にんじん にんにく もやし ほうれんそう	726 26.3	四日目は韓国料理です。ヤンニョムチキンは揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた料理です。
30	きん	むぎごはん	にくじゃが ししゃものガーリックやき ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいもこんにやく さとう オリーブゆ ごま	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく ししゃも	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ ゆかり きゅうり キャベツ もやし	640 25.3	五日目は日本の料理です。「和食」は世界からも注目されています。

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。