



1月 こんだまびよう



平成26年度 横島小学校給食室

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					ねつや力になる	血や肉やほねになる	体の調子をととのえる		
7	水	玄米パン		白菜のクリームシチュー チキンナゲット れんこんサラダ いちごジャム	げんまいパン こむぎさとう バター マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ツナ	にんじん ブロッコリー おおぼしゆんぎく はくさい たまねぎ マッシュルーム しょうが きくらげ えだまめ コーン れんこん しゆんぎく いちごジャム	679 27.7	★今年もしっかり食べて元気に過ごしましょう！
8	木	白ごはん		雑煮 ぶりの照り焼き 三色なます	こめ もち さといも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう するめ とりにく ぶり	ねぎ にんじん しいたけ しょうが はくさい ごぼう きゅうり かき ゆず だいこん	659 26.1	★お雑煮は1年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。
9	金	麦ごはん		ごぼう団子スープ ピピンパ みかん	こめ むぎさとう はるさめ でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たら ホキ サケ たまご ぎゅうにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ みかん ごぼう たまねぎ もやし	617 23.7	★今日のみかんは「はるか」という品種です。
12	月	成人の日							
13	火	麦ごはん		パンクキンカレー ひじきサラダ にぼびー	こめ むぎさとう じゃがいも ごまあぶら ピーナツ ごま	ぎゅうにゅう ひじき チーズ いりこ ツナ ぶたにく	かほちや にんじん しめじ グリンピース にんにく しろういげん きゅうり キャベツ レモン たまねぎ	686 26.7	★ひじきは、カルシウム・鉄分・食物繊維を多く含む食品です。
14	水	ココア揚げパン		ミネストローネ スコッチエッグ 切干大根のサラダ	こめこパン じゃがいも さとう マカロニ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく ぶたにく ツナ	にんじん トマト しめじ いんげんセロリたまねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんにく	551 21.0	★給食の人気メニュー『揚げパン』を今回はココア味にしました。
15	木	白ごはん		みそおでん サバの塩焼き 白菜と昆布の即席漬け	こめ さといも	ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ うすらたまご さつまあげ ちくわ がんもどき さぼとりにく	にんじん ほうれんそう はくさい ゆず こんにゃく だいこん	613 28.3	★寒い季節には温かいおでんが嬉しいですね。今回はみそ味のおでんです。
16	金	ニラとソーセージのチャーハン		わかめスープ シュウマイ ほうれん草のナムル わらびもち	こめ むぎさとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく たまご ウィンナー とりにく だいす	にら ねぎ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう まっちゃん にんにく たまねぎ もやし たけのこ えのきたけ しょうが	660 24.4	★ニラは疲労回復に効果があります。にらを食べた疲れをふきとばしましょう!!
19	月	びりん飯		かきたま汁 れんこんのはさみ焼き じゃこ野菜の和え物	こめ むぎ さとう パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ たまご とうふ とりにく ちくわ あげ	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん キャベツ もやし ほうれんそう	640 24.8	★今月は、宇城地区の郷土料理を紹介し♪
20	火	ざっくごはん		しめじのすまし汁 松風焼き ピーナツ和え	こめ むぎあわひえはとむぎ でんぶん さとう ピーナツ ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご とうふ	にんじん こまつな ねぎ もやし しめじ えのきたけ	541 25.2	★松風焼きとは、すりみやひき肉を味付けしたものに上から『けしの美』や『ごま』をふりかけて焼いたものです。
21	水	コッペパン		ぜんざい 豆腐のカップ焼き ゆで豚の和え物	コッペパン さとう もち マヨネーズ ごま ねりごま	ぎゅうにゅう チーズ あずき あつあげ ぶたにく	パセリ きゅうり アスパラガス たまねぎ キャベツ コーン	782 31.2	★11日は鏡開きです。今年一年の健康を願ってお餅を食べます！とても遅くなりましたが、給食では「ぜんざい」を作ります。
22	木	白ごはん		筑前煮 たちうおのから揚げ 梅肉和え	こめ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ たちうお とりにく	いんげん にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり カリフラワー うめ	591 20.2	★たちうおは、太刀刀のように見えることから漢字で「太刀魚」と書きます。
23	金	麦ごはん		ビーフンスープ 鶏肉のマーメレードソース焼き ポテトサラダ	こめ むぎさとう ビーフン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ マーメレード きゅうり キャベツ コーン	635 20.2	★ビーフンとは、米から作られる麺のことをいいます。
26	月	麦ごはん		三平汁 くじらのメンチカツ ごまあえ	こめ むぎ パんこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くじら さけ たまご	ねぎ ほうれんそう しいたけ えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん しめじ もやし	619 24.9	★今日から30日まで全国学校給食週間です。1日目は、北海道の郷土料理です。
27	火	白ごはん		だぶ 牛肉とごぼうの旨煮 玉ねぎのあえもの	こめ むぎさとう さといも でんぶん あぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ とりにく ぎゅうにく ちくわ	にんじん いんげん しいたけ れんこん ごぼう こんにゃく たまねぎ きゅうり	579 21.3	★2日目は佐賀県の郷土料理です。
28	水	ミルクパン		コンソメスープ セレクトメニュー カラフルサラダ	ミルクパン でんぶん オリーブゆ あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー ホキ とりにく	にんじん パセリ ピーマン コーン にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	662 33.4	★3日目は、セレクトメニューです。今回は、『魚のパン粉焼き』と『鶏肉のワインソース焼き』のどちらかを選びましょう♪
29	木	麦ごはん		みそ汁 めざし 昆布和え のり	こめ さといも ごま	ぎゅうにゅう わかめ のり こんぶ とうふ あげ めざし	ねぎ こまつな にんじん きゅうり はくさい えのきたけ	591 27.0	★4日目は給食が始まった明治22年頃の給食を再現したメニューです。
30	金	麦ごはん		ワンタンスープ 魚のエスカベッシュ ハムサラダ いちご	こめ むぎさとう ワンタン あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく ハム	ピーマン チンゲンサイ にんじん トマト ねぎ きくらげ たまねぎ きゅうり レモン キャベツ コーン いちご	662 23.5	★最終日は、玉名産の食材をたくさん使ったメニューです♪

※物質・その他の都合により献立を変更する場合があります。