

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギーたんぱく質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
 <b>あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。</b>								
8	水	年賀パン		七草汁 おみくじコロケ フルーツヨーグルト	食パン さとう 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 マーガリン ゼリー	牛乳 たこ かまぼこ 豚肉 卵 ウィンナー ヨーグルト うずらの卵	ほうれんそう はくさい こまつな にんじん しゅんぎく かぶ レタス ねぎ たまねぎ トマト パナナ りんご バイン みかん	782 22.9
9	木	ごはん		お雑煮 鯛焼き 紅白なます・おかかぶりかけ	米 餅 さといも ごま さとう でんぷん	牛乳 さきいか 鯛 鶏肉 ちりめん かつお節 こんぶ	はくさい にんじん ごぼう しいたけ だいこん	657 34.7
10	金	●鏡開き(11日) ミルクパン		からいもぜんざい* 揚げ餃子 かみかみサラダ	ミルクパン ごま さつまいも 油 さとう 白玉餅	牛乳 小豆 さきいか 焼き豚 餃子	ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ	763 25.1
成人式								
14	火	麦ご飯		ゴロゴロカレー* お魚サラダ ???	米 麦 油 じゃがいも でんぷん ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ たら	たまねぎ にんじん にんにく しょうがりんご フロッコリー キャベツ きゅうり コーン いちご	713 24.4
15	水	米粉パン		年明けうどん きんぴらハンバーグ ざぜん豆	米粉パン ごま油 うどん麺 パン粉 ごま さとう	牛乳 油揚げ 牛肉 豚肉 大豆 こんぶ	しいたけ だいこん ねぎ うめほし ごぼう はくさい にんじん たまねぎ	737 31.3
16	木	●受験生応援 献立 ごはん		おくとパスープ 豚肉と大根の炒り煮 ゆかり和え	米 こんにやく さとう 油	牛乳 たこ 豆腐 豚肉 わかめ	きくらげ キャベツ ねぎ しょうが だいこん にんじん しいたけ えだまめ きゅうり ゆかり	605 29.6
17	金	揚げパン*		ナポリタン* ツナサラダ ジュシー*	コッパン きな粉 さとう スパゲティ麺 バター ごま	牛乳 ハム チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト しめじ きゅうり キャベツ みかん果汁	693 26.9
20	月	●給食のはじまり 献立 麦ご飯		みそ汁 焼き鯖 つぼ漬け	米 麦 さとう 油	牛乳 豆腐 さば わかめ	はくさい ねぎ だいこん つけもの	669 30.4
21	火	〇作ろう!楽しもう! Myおにぎりの日 MYおにぎり		根菜汁 ばくだんの照り煮 りんごサラダ	米 麦 油 さといも さとう でんぷん	牛乳 鶏肉 ばくだん	にんじん だいこん ごぼう しいたけ りんご きゅうり キャベツ	607 22.1
22	水	●昭和30年代の給食 コッパン		すいとん くじらの竜田揚げ* ゆでキャベツ・いちごジャム*	コッパン さといも じゃがいも あぶら 小麦粉 ジャム	牛乳 鶏肉 ちくわ くじら肉	はくさい にんじん しいたけ ねぎ キャベツ	609 27.9
23	木	麦ご飯		相性汁 豚肉のしょうが焼き スナップエンドウのサラダ・ミルク*	米 麦 油 さつまいも 糸こんにやく さとう ごま ミルク	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんじん キャベツ スナップえんどう	700 27.8
24	金	食パン		冬野菜シチュー ポテチ入りフレンチサラダ* 角チーズ* ムース*	食パン 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも ムース	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん かぶ はくさい しめじ カリフラワー フロッコリー いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり	643 25.3
27	月	*ふるさと くまさんデー 麦ご飯		せんだご汁 すりみ揚げ 酢味噌和え・スイーツスプリング	米 麦 油 さつまいも でんぷん さとう 小麦粉 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ すりみ 卵 わかめ たこ チーズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい しいたけ いんげん キャベツ きゅうり スイーツスプリング	738 30.6
28	火	麦ご飯		イカと里芋のうま煮 干草和え ひじきふりかけ	米 麦 油 さといも こんにやく さとう ごま	牛乳 てんぷら 鶏肉 いか ちりめん ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう だいこん もやし コーン キャベツ	624 25.2
29	水	メロンパン*		ミートソーススパゲティ* フラワーサラダ	メロンパン スパゲティ 油	牛乳 豚肉 ハム 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん フロッコリー マッシュルーム キャベツ カリフラワー	762 28.2
30	木	麦ご飯		かきたま汁 あじみりん干し 切り干しきんぴら	米 麦 油 でんぷん こんにやく さとう	牛乳 あじ 卵 ちくわ こんぶ 豆腐	たまねぎ にんじん えのきたけ きぬさや だいこん いんげん	627 28.4
31	金	ナン*		ポトフ ドライカレー みかん	ナン じゃがいも アーモンド	牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが レーズン えだまめ みかん	670 28.1

\*都合により 献立や材料が変更になる場合があります

**はてな給食**... 白い花を咲かせたあとに、果実がなります。日本では明治時代頃から本格的に栽培されるようになりました。

今月の目標

\*感謝して食べよう\*



今月の天草・熊本食材

こめ(ヒノヒカリ)パン だしいりこ すりみ たまご みすな きゅうり きゃべつ だいこん にんじん じゃがいも いちご かぶ にんにく しょうが ねぎ こまつな しゅんぎく せりごぼう カリフラワー はくさい えのき スナップえんどう フロッコリー かぼちゃ なら ミントマト ほうれんそう なす レタス れんこん さつまいも さといも ピーマン