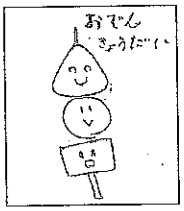
1月給食献立カレンダー

球磨村学校給食共同調理場　H30.1.

渡小2年(旧)
青山仁紀さんの作品

給食を作った人に感謝して　おいしく食べよう　いただきます
しょくざいは　命があるよ　かんしゃだよ
当たり前　感謝の気持ち　ありがとう

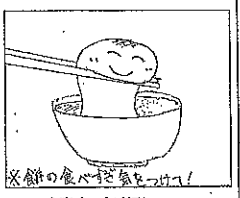
渡小学校　4年（旧）　日嵜　莱耶
一勝地小学校　4年（旧）　高澤　奨真
球磨中学校　2年（旧）　上村　藍成



一勝地小3年(旧)
永椎みおさんの作品

明けましておめでとうございます　今年もよろしくお願いします

しっかり食べて、生活リズムを整えて　健康に過ごしましょう!!

	月	火	水	木	金
こんだて	 球磨中2年(旧) 川口怜依奈さんの作品	9 休校 手羽元のスパイス煮 カミカミ和え むぎごはん　だいこんのみそ汁	10 ぶり照り焼き なます ごはん　雑煮	11 トマトオムレツ しらたま白玉あずき コッペパン　だいこんのポトフ	12 アーモンドサラダ むぎごはん　ポークカレー
あかき		ぎゅうにゅう あげ こんぶ とうふ みそ とりてばもと さきいか	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶり こんぶ	ぎゅうにゅう ウインナー オムレツ あずき コッペパン さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく こめ むぎ さとう じゃがいも アーモンド あぶら
みどり		こめ むぎ さとう あぶら ごま だいこん えのき にんじん ねぎ はくさい えだまめ	こめ もち さとう さといも ごま だいこん ごぼう にんじん しいたけ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい しめじ えだまめ	たまねぎ にんじん りんご グリンピース しめじ にんにく キャベツ きゅうり
				オムレツ：たまご（19g）	
小			エネルギー　696kcal たんぱく質　28.6g	エネルギー　651kcal たんぱく質　25.1g	エネルギー　654kcal たんぱく質　22.7g
中		エネルギー　837kcal たんぱく質　35.2g	エネルギー　859kcal たんぱく質　33.7g	エネルギー　815kcal たんぱく質　31.1g	エネルギー　821kcal たんぱく質　29.8g
こんだて	15 きびなご南蛮漬け むぎごはん　豚汁	16 きゅうりとわかめの酢の物 むぎごはん　うどんすき	17 千草焼き 切干だいこんの炒め煮 むぎごはん　のっぺい汁	18 グリーンサラダ 揚げパン　ポークビーンズ	19 ふるさとくまさんデー　旬の食材「にんじん」 さきいかにんじん むぎごはん　うま煮
あかき	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく きびなご	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにゅう てんぷら わかめ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく あげ てんぷら	きなこ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう てんぷら こんぶ とりにく こうやとうふ さきいか
みどり	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう にんじん ごぼう もやし ねぎ だいこん しょうが たまねぎ ピーマン	こめ むぎ さとう うどん ごま にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく でんぷん ごまあぶら にんじん ねぎ だいこん いんげん しいたけ きりぼしだいこん	こめこパン さとう あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら にんじん いんげん しいたけ しょうが
			ちぐさやき：たまご（22g）		
小	エネルギー　609kcal たんぱく質　25.8g	エネルギー　611kcal たんぱく質　21.8g	エネルギー　579kcal たんぱく質　22.9g	エネルギー　636kcal たんぱく質　27.4g	エネルギー　619kcal たんぱく質　25.4g
中	エネルギー　756kcal たんぱく質　30.6g	エネルギー　779kcal たんぱく質　26.4g	エネルギー　746kcal たんぱく質　28.0g	エネルギー　742kcal たんぱく質　31.9g	エネルギー　775kcal たんぱく質　30.1g
こんだて	22 ししゃも はくさいのごま和え むぎごはん　さつま汁	23 ツナサラダ ハヤシライス	24 しらたきの酢の物 ひじきふりかけ むぎごはん　おでん	25 ハンバーグ ミルメーク きのこのデミソース ミルクパン　コンソメスープ	26 かみかみいりこ むぎごはん　タイピーエン
あかき	ぎゅうにゅう あげ とりにく みそ ししゃも	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう うずらたまご たまご ひじき とりにく がんもどき あつあげ てんぷら ハム	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう えび ぶたにく うずらたまご いりだいず
みどり	こめ むぎ ごま さつまいも さとう にんじん ねぎ はくさい だいこん もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく しらたき ごまあぶら ごま だいこん こんぶ にんじん きゅうり	ミルクパン さとう でんぷん たまねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ しめじ	こめ むぎ さとう マロニー アーモンド ごま きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ にんじん
		おでん：うずらたまご（20g） すのもの：たまご（3g）			タイピーエン：うずらたまご（15g） えび（18g）
小	エネルギー　582kcal たんぱく質　21.6g	エネルギー　646kcal たんぱく質　21.9g	エネルギー　649kcal たんぱく質　26.7g	エネルギー　617kcal たんぱく質　26.2g	エネルギー　615kcal たんぱく質　28.7g
中	エネルギー　752kcal たんぱく質　27.4g	エネルギー　806kcal たんぱく質　26.0g	エネルギー　811kcal たんぱく質　31.5g	エネルギー　802kcal たんぱく質　33.1g	エネルギー　773kcal たんぱく質　34.3g
こんだて	29 さばゆずみそ煮 もやしのごま和え むぎごはん　魚そうめん汁	30 受験生応援メニュー トンカツ ほうれん草とりんごのサラダ ごはん　はくさいのみそ汁	31 フルーツヨーグルト 福神漬 むぎごはん　ひき肉のカレー		
あかき	ぎゅうにゅう うおそうめん わかめ かまぼこ さば	ぎゅうにゅう あげ みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト		
みどり	こめ むぎ ごま さとう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし	こめ あぶら マヨネーズ はくさい にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう りんご キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご グリンピース ふくじんづけ にんにく みかん パイン りんご もも		
		ほうれん草とりんごのサラダ：マヨネーズ（8g）			
小	エネルギー　618kcal たんぱく質　24.7g	エネルギー　695kcal たんぱく質　22.8g	エネルギー　662kcal たんぱく質　20.6g		
中	エネルギー　774kcal たんぱく質　29.1g	エネルギー　860kcal たんぱく質　27.2g	エネルギー　854kcal たんぱく質　24.3g		

左にごはん・パン
右に大きいおかず
奥に小さいおかず

体（血・肉・骨）をつくる
もとになる（たんぱく質・カルシウム）

エネルギーのもとになる
（炭水化物・脂肪）

体の調子を整えるもとになる
（ビタミン）

アレルギーのある人のために
どの料理にどれくらいの量の食品が
入っているか書いてあります。

一勝地小学校の子どもたちが育てたお米を、給食用に30キロいただきました!!
ありがとうございます

30(火)に使用します