

















日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりよう			えいようりよう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
9	金		はなむすびごはん		ぞうに たづくり フルーツきんとん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ いりこ	こめ むぎ もちごめ でんぶん ごま さとう みずあめ さつまいも パター	のざわな あおじそ あかかぶ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな もも パイン	小 627 中 772	23.3 27.9	<div>9日</div> <div>かがみびら</div> <div>鏡開き</div> <div>1月11日は鏡開きです。</div> <div>給食では、お餅を入れて「雑煮」にしました。今年もみなさんが健康で元気に過ごせるように願っています。</div> <div></div>
13	火		ふゆやさいカレー		ごはんにかけて食べよう かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず さきいか	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	小 618 中 754	21.9 26.9	
14	水		むぎごはん		マーボー豆腐 やきぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうや豆腐 とりにく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ ラード でんぶ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ にら もやし きゅうり	小 599 中 778	24.1 30.1	
15	木		ごはん		さかなのみそチーズやき ごもくきんぴら そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ てんぶら チーズ みそ だいず とりにく あつあげ	こめ さとう こんにやく ごま あぶら でんぶ	ごぼう にんじん ねぎ いんげん たまねぎ しいたけ	小 608 中 747	28.5 35.5	
16	金		ミルクパン		あげれんこんサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材:はくさい)	パン あぶら さとう じゃがいも バター	れんこん ブロッコリー きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しめじ パセリ	小 593 中 759	23.6 29.3	<div>16日</div> <div></div> <div>ふるさとくまさんデー</div> <div>食育の日(19日前後)を「ふるさとくまさんデー」とし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。</div> <div>1月の旬の食材は「白菜」です。白菜にはビタミンCが多く含まれており、かぜを予防するはたらきがあります。給食では「白菜のクリームシチュー」にしました。</div> <div></div>
19	月		むぎごはん		にくづめいなり マヨネーズあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく ぎょにく ちくわ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ラード でんぶ ごま マヨネーズ こんにやく さといも ごまあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	小 624 中 747	23.4 26.9	
20	火		チキンライス		コロッケ ブロッコリーとまめのサラダ コーンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だいず ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ マヨネーズ さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ブロッコリー にんじん ぶなしめじ コーン パセリ	小 695 中 823	23.4 27.6	
21	水		ぶたキムチどん		ごはんにぐをせて食べよう ちゅうかふうたまごスープ うまかつてん	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく みそ だいず いりこ あおさ	こめ ごまあぶら さとう でんぶ もちごめ ごま	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら ねぎ しいたけ	小 620 中 748	24.4 29.1	
22	木	西小中止	ごはん		チキンなんばん おかかあえ とうふのみそしる	タルタルソースをかけて食べよう ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	小 655 中 782	24.4 28.7	<div>26日～28日</div> <div>きゅうしゅうかんとうくべつこんだて</div> <div>給食週間特別献立</div> <div>「給食の歴史を知ろう」をテーマとし、昔の給食を参考にしています。</div> <div>26日:日本で初めての給食(明治22年)は山形県で始まり、当時はおにぎり・焼き魚・漬け物の献立でした。</div> <div>27日:大正時代の給食は五色ごはんと栄養みそ汁でした。</div> <div>28日:昭和30年代の学校給食では、くじらの肉が使われ、よく竜田揚げにして食べられていました。</div>
23	金	西小中止	むぎごはん		さかなのおうごんやき きりぼしだいこんのいために さわにわん	ぎゅうにゅう ホキ たまご みそ ちくわ あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ マヨネーズ さとう あぶら しらたき でんぶ	コーン きりぼしだいこん にんじん いんげん だいこん しいたけ ごぼう こまつな	小 606 中 747	26.5 31.9	
26	月	給食週間特別献立(給食の歴史)	セルフおにぎり		さけのしおやき かぼちゃサラダ ふゆやさいのみそしる	のり ぎゅうにゅう さけ ハム あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ さといも かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	小 604 中 718	26.0 28.5		
27	火		えいようごしきごはん		めざし アーモンドあえ すいとんじる	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう めざし あぶらあげ	こめ むぎ さといも あぶら アーモンド さとう すいとん	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん はくさい ごぼう しいたけ	小 597 中 747	27.9 32.1	
28	水		ごはん		くじらのメンチカツ ひじきのいりに とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう くじら とうふ たまご ひじき ちくわ あぶらあげ だいず ぶたにく とうにゅう みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶ	たまねぎ しょうが にんじん いんげん ごぼう ねぎ	小 684 中 792	26.8 30.5	
29	木	熊本県の郷土料理	せきはん		さばのしおやき こうはくなます つぼんしる	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ	こめ もちごめ ごま さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 600 中 747	28.2 34.4	<div>29日～30日</div> <div>くまもとけん きょうとりょうり</div> <div>熊本県の郷土料理</div> <div>29日:赤飯、つぼん汁</div> <div>30日:南関あげ餅、からしれんこんサラダ、いきなり団子</div> <div></div>
30	金		なんかんあげどん		ごはんにぐをせて食べよう からしれんこんサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご ハム	こめ むぎ さとう でんぶ マヨネーズ さつまいも こむぎこ もちごめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	小 661 中 811	22.0 26.9	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

給食センターでは、毎日安全
安心で、おいしい給食づくりを
がんばっています。

ちょうりいんさんのようす

いろいろなことにきをつけながらつくっています

1月24日～30日は、
全国学校給食週間!



ふくそう
かみのけが、
きゅうしよくに
はいらないよう、
ぼうしのなかに
すべています。
マスクは、はな
までおきます。



てあらひ
つめのあいだも
ひとりひとり
せんようの
ブラシで、
しっかり
あらいます。



ざいりようのかくにん
ざいりようは
しんせんか、
ちゅうもんした
りようがちゃん
とあるかなどを
かくにんします。



やさいあらひ
つかうやさいは、
すべて3かきずつ
あらって、よご
れを しっかりお
とします。



おんどのかくにん
ひが しまり
りとあつてい
るか、りよう
りごに、お
んどのかきに
んしています。