1月　こんだてよていひょう

今月の目標
給食に感謝しよう

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
7	木		むぎごはん	牛乳	ぶりのてりやき れんこんのすのもの ななくさじる	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	れんこん きゅうり にんじん だいこん かぶ しめじ しょうが	小 中	614 747	25.6 30.4
8	金		むぎごはん	牛乳	ぞうに たづくり フルーツきんとん	ぎゅうにゅう いりこ とりにく かまぼこ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう もちごめ でんぷん さつまいも バター	にんじん ごぼう しいたけ もも こまつな パイン	小 中	656 806	23.8 28.5
12	火		むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ バンサンスー てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ちりめん あおのり みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	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 きゅうり	小 中	611 747	23.2 27.9
13	水		ステーキどん ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ツナ　ぎゅうにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ にんじん パセリ	小 中	633 779	23.4 28.2
14	木		むぎごはん	牛乳	さかなのかばやき ごぼうサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ ハム とうふ とりにく みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ ごま さといも こんにゃく	しょうが ごぼう ねぎ はくさい きゅうり にんじん だいこん	小 中	649 786	26.8 31.4
15	金		ドライカレー ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	コーンポタージュ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ とりにく みそ	こめ こんにゃく あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ しめじ コーン パセリ りんご にんにく	小 中	675 821	22.5 27.3
18	月		ミルクパン	牛乳	オムレツ あげじゃがサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ オリーブゆ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト ほうれんそう	小 中	641 834	23.4 29.4
19	火		むぎごはん	牛乳	だいこんのべっこうに こまつなのおかかあえ こくとうナッツ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・小松菜)	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし だいず	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら アーモンド くろざとう	だいこん にんじん いんげん はくさい こまつな	小 中	646 793	25.6 31.1
20	水	給食週間特別献立(給食の歴史)	セルフおにぎり	牛乳	さけのしおやき じゃこあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう のり さけ ちりめん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	小 中	613 748	28.7 34.2
21	木		むぎごはん	牛乳	くじらのメンチカツ ひじきサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とうふ くじら たまご ひじき あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	もやし にんじん えだまめ ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	小 中	632 796	21.4 27.0
22	金		えいようごしきごはん	牛乳	めざし カリカリあえ すいとんじる	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう めざし こんぶ	こめ むぎ さといも あぶら ごま こむぎこ みずあめ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん はくさい ごぼう しいたけ	小 中	605 749	24.1 28.1
25	月		コッペパン	牛乳	とりにくのマーマレードやき クリームスパゲッティ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ツナ	パン スパゲッティ あぶら	マーマレード たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン きゅうり	小 中	648 809	30.8 37.8
26	火	熊本県の郷土料理	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき なます つぼんしる	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ とうふ	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	629 766	27.7 33.2
27	水		びりんめし	牛乳	きびなごゴマフライ きゅうりのしおこんぶあえ かきたまじる	とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ きびなご こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん パンこ こむぎこ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり えのきたけ ねぎ	小 中	601 755	24.3 30.3
28	木		むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ もやしのナムル タイピーエン	ぎゅうにゅう ちりめん えび ぶたにく いか うずらたまご	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ラード でんぷん こむぎこ	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく はくさい	小 中	626 781	22.2 27.1
29	金		ふゆやさいカレー ごはんにかけてたべよう	牛乳	かいそうサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ かいそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	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 きゅうり キャベツ バナナ レモン	小 中	640 783	22.4 27.0

＊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。

ひとくちメモ

7日　七草

1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣があります。これは無病息災を願い、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、不足しがちな栄養素を補うという意味があります。給食では「七草汁」にしました。

8日　鏡開き

1月11日は鏡開きです。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。

熊本県より農家の方を応援するとともに、みなさんにおいしく食べてもらいたいと「くまもとのお肉」を提供していただきました。

13日　ステーキ丼

「くまもと黒毛和牛」を使用した高級ステーキ丼です。黒毛和牛のまろやかな舌ざわりと甘みを味わってください。

19日　ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)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。1月の旬の食材は「小松菜」です。小松菜には鉄分とカルシウムが多く含まれており、栄養たっぷりの緑黄色野菜です。給食では「小松菜のおかか和え」にしました。

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 きをつけながら つくっています

ふくそう

かみのけが、きゅうしょくにはいらないよう、ぼうしのなかにすべていれます。マスクは、はなまでおおいます。

てあらい

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。

ざいりょうのかくにん

ざいりょうはしんせんか、ちゅうもんしたりょうがちゃんとあるかなどをかくにんします。

やさいあらい

つかうやさいは、すべて3かいずつあらって、よごれを しっかりおとします。

おんどのかくにん

ひが しっかりとおっているか、りょうりごとに、おんどをかくにんしています。