



## 1がつ いつわしょうがっこく こんだてひょう



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	さいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしととのえる	
8	もく	むぎごはん	牛乳	チキンカレー ナゲット かいそうサラダ	牛乳 だいず 鶏肉 わかめ	米 麦 あぶら じやがいも ごま	たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ	684 23.0
9	きん	むぎごはん	牛乳	ぞうに あまくさブリのフライ こうはくなます	牛乳 油あげ かまぼこ 鶏肉 ブリ ちくわ	米 麦 餅 あぶら ごま 小麦粉 パン粉 さとう	人参 はくさい しいたけ こまつな 大根	681 25.2
12	げつ							

せいじんのひ



天草宝島デー:だいこん

13	か	むぎごはん	牛乳	けんちんじる いわしのしょうがに ひじきのいたために	牛乳 とうふ いわし 油あげ 大豆 ひじき さつまあげ	米 麦 さといも ごまあぶら さとう	ごぼう 人参 しょうが 大根 ねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ	627 24.9
14	すい	ミルクパン	牛乳	やさいちゃんぽん キャベツメンチ りんごサラダ	牛乳 ちくわ 豚肉 鶏肉 豚肉	ミルクパン ちゃんぽんめん パン粉 でんぷん あぶら	人参 たまねぎ キャベツ はくさい もやし ねぎ きくらげ りんご コーン	687 26.0
15	もく	だいこんめし	牛乳	ふゆやさいのみそしる ちぐさやき もやしのすのもの	牛乳 油あげ あつあげ 卵 チーズ 鶏肉	米 麦 さとう ごまあぶら ごま	大根 ごぼう えのきたけ もやし しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 はくさい キャベツ	615 22.6
16	きん	むぎごはん	牛乳	とうにゅうキムチスープ はるまき だいこんナムル	牛乳 油あげ とうにゅう 豚肉 とうふ こんぶ 鶏肉	米 麦 ごま ごまあぶら 小麦粉 春雨 あぶら さとう	人参 たまねぎ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 白菜 きゅうり 大根	689 23.7
19	げつ	ごふくまいごはん	牛乳	あおさのみそしる たいほうまき じやこのあえもの	牛乳 とうふ あおさ ちくわ 鶏肉 ちりめん (にぼし)	米 ごふくまい パンこ じやがいも あぶら 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ 人参 もやし	664 26.4
20	か	むぎごはん	牛乳	かきたまじる にくしのだ きりぼしだいこんのすのもの	牛乳 とうふ 卵 鶏肉 豚肉 油あげ (にぼし・こんぶ・かつおぶし)	米 麦 でんぶん さとう ごま ごまあぶら	人参 たまねぎ にら えのきたけ キャベツ 大根 しいたけ	649 26.3
21	すい	しょくパン	牛乳	はくさいのクリームに あまくさマダイのフライ プロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 天草マダイ	食パン ジャがいも あぶら 米粉 パン粉 小麦粉 バター	人参 たまねぎ はくさい しめじ コーン チンゲンサイ プロッコリー キャベツ	640 28.9
22	もく	むぎごはん	牛乳	もずくスープ てづくりハンバーグ ジャーマンポテト	牛乳 とうふ ちくわ 鶏肉 牛肉 ベーコン (こんぶ・かつおぶし)	米 麦 パン粉 さとう	たまねぎ 人参 もずく ねぎ パセリ	698 28.1
23	きん	チキンライス	牛乳	ウインナースープ トマトオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 チキンウインナー 卵 鶏肉 チーズ	米 麦 あぶら	たまねぎ グリンピース はくさい 人参 しめじ トマト コーン きゅうり キャベツ	606 21.1
26	げつ	コッペパン いちごジャム	牛乳	すいとんだんごじる くじらカツ キャベツのコールスロー	牛乳 鶏肉 くじら 卵 (にぼし)	コッペパン あぶら	大根 ごぼう 人参 ねぎ しいたけ キャベツ コーン	650 25.5
27	か	むぎごはん	牛乳	はくさいのみそしる めざし たくあんあえ・のり	牛乳 油あげ とうふ いわし 鶏肉 のり	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり こまつな 大根	571 25.2
28	すい	あげパン	牛乳	ミートボールスパゲティ だいこんサラダ ぼんかん	牛乳 きなこ 鶏肉 豚肉 チーズ	コッペパン さとう あぶら ごま スパゲティメン オリーブゆ	たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ 大根 きゅうり ぼんかん	761 29.0
29	もく	むぎごはん	牛乳	せんだごじる すりみのてんぶら ごまねーズあえ	牛乳 油あげ 鶏肉 さつまあげ すりみ ひじき (にぼし)	米 麦 ごま さつまいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ ごぼう はくさい 大根 しいたけ ねぎ しょうが きゅうり こまつな	636 24.6
30	きん	むぎごはん	牛乳	だいこんととりにくのごまみそに コロッケ はくさいのごまあえ	牛乳 鶏肉 あつあげ 牛肉 油あげ (かつおぶし)	米 麦 ごま 小麦粉 じやがいも ごまあぶら パン粉 あぶら さとう	大根 いんげん たまねぎ 人参 はくさい こんにゃく	690 23.8

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください

あけまして  
おめでとうございます

新しい年をを迎えました。  
寒さの厳しい季節ですが、栄養バランスのとれた給食で子供たちの健康を支えていきたいと思います。五和給食センター丸となって安全安心でおいしい給食づくりに取り組んでまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

