



1がつ 1がつわしょうがっこう こんだてひょう



五和学校給食センター

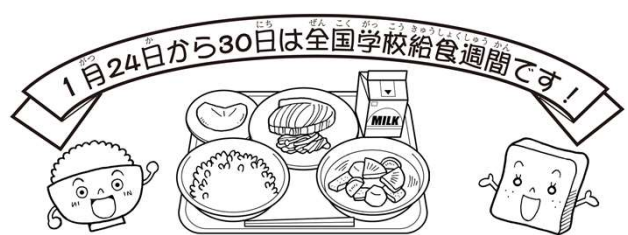
ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	さいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
8	もく	むぎごはん		チキンカレー ナゲット かいそうサラダ	牛乳 だいず 鶏肉 わかめ	米 麦 あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ	684 23.0
9	きん	むぎごはん		ぞうに あまくさブリのフライ こうはくなます	牛乳 油あげ かまぼこ 鶏肉 ブリ ちくわ	米 麦 餅 あぶら ごま 小麦粉 パン粉 さとう	人参 はくさい しいたけ こまつな 大根	681 25.2
12	げつ			せいじんのひ				
13	か	むぎごはん		けんちんじる いわしのしょうがに ひじきのいために	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 こんにやく しいたけ えだまめ	627 24.9
14	すい	ミルクパン		やさいちゃんぼん 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 ちゃんぼんめん 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		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		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		あおさのみそしる たいほうまき じゃこのあえもの	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 じゃがいも 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		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 でんぷん 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	しよくパン		はくさいのクリームに あまくさマダイのフライ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 天草マダイ	食パン じゃがいも 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 ブロッコリー キャベツ	640 28.9
22	もく	むぎごはん		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 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター	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		ウイナースープ 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		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		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		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 スパゲティめん 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		せんだごじる すりみのてんぷら ごまネーズあえ	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 でんぷん 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		だいこんとりにくのごまみそに コロケ 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 じゃがいも 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 こんにやく	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ひます。五和給食センター一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。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。