



# (1月) 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく じゅう(㌘)
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる		
		かがみびらき給食			いわしのしうがに ひじきサラダ ぞうに	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん もち さといも	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにくちくわ あげ かつおぶし こんぶ	はくさい コーン えだまめ にんじん しいたけ だいこん こまつな しょうが	
8	もく	むぎごはん			まつかせやき こうはくなます けんちんじる	こめ むぎ パンこ さとう ごま こんにゃく あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす あげ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	655 25.7
9	きん	むぎごはん							649 25.5
12	げつ				せいじんのひ				
13	か	キムタクごはん	牛乳	2しゅてんしん もやしのごまあえ きくらげのちゅうかふうスープ	こめ むぎ ごま でんぶん こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	キムチ にんじん たまねぎ しょうが たくあん もやし キャベツ ほうれんそう きゅうり はくさい こまつな きくらげ にんにく	624 23.0	
		天草宝島デー ~ブリ~			ブリフライ フレンチサラダ かぶのシチュー	まるパン さとう あぶら バター こむぎこ でんぶん パンこ じやがいも	ぎゅうにゅう う ハム ブリ とりにく	れんこん ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぶ はくさい	623 25.8
14	すい	まるパン			とりのみそづけやき ゆかりあえ おしほうちゅう	こめ むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ だしいりこ	キャベツ にんじん はくさい しそ ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	656 25.0
		天草の味給食							
15	もく	むぎごはん			みずなだいこんサラダ ブロッコリーカレー くだもの(ほんかん)	こめ むぎ じやがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいす	みずな だいこん コーン きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ほんかん	660 22.3
16	きん	むぎごはん			サラダスパゲッティ ミネストローネ ぶどうゼリー	こくとうパン さとう スパゲッティ じやがいも あぶら アガーコ	ぎゅうにゅう う ハム ベーコン だいす	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな にんにく ぶどうジュース	655 22.1
		くるとうパン			ちくわのいそべあげ ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	こめ ごぶくまい あぶら ジやがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ ハム あおのり とうふ あげ だしいりこ わかめ	きゅうり コーン はくさい にんじん しいたけ ねぎ	650 23.4
20	か	ごふくまい	牛乳		かみかみツナサラダ ふゆやさいのクリームパスタ	パンパン さとう あぶら スパゲッティ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	カリフラワー えだまめ コーン ごぼう キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ ブロッコリー	631 23.8
21	すい	パンパン	牛乳		はるさめのちゅうかあえ マーぼーどうふ	こめ むぎ はるさめ ごまさとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう う ハム とうふ ぶたにく だいす	きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ ににく しょうが	633 24.0
		天草の味給食							
23	きん	むぎごはん	牛乳		がねあげ はくさいきくらげあえ あおさのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご あげ とうふ とりにく あおさ だしいりこ	しょうが きくらげ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	629 21.0
26	げつ	くろまめクリームチーズトースト	牛乳		ごぼうサラダ ポタージュスープ	しょくパン さとう あぶら こむぎこ はちみつ じやがいも ごま	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン くろまめ	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな	618 20.3
		昔の給食							
27	か	むぎごはん	牛乳		ししゃもフライ キャベツサラダ すいとん	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまでんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ かつおぶし こんぶ あげ ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ はくさい	659 23.6
28	すい	カットコッペパン	牛乳		ウインナー チーズサラダ はるさめスープ	コッペパン さとう じやがいも はるさめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな はくさい きくらげ コーン しょうが	623 24.0
		天草宝島デー ~たい~			さかなのさいきょうやき はくさいとほうれんそうのおひたし めかぶ・きのこじる	こめ むぎ さとう ごまでんぶん	ぎゅうにゅう う かつおぶし こんぶ とうふ かまぼこ めかぶ	はうさい ほうれんそう ねぎ にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ	625 28.8
29	もく	むぎごはん							
30	きん	おやこどん	牛乳		だいこんとれんこんのきんびら すまじる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あげ かつおぶし こんぶ とうふ わかめ さつまあげ かまぼこ こうりとうふ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな れんこん ねぎ だいこん えのきたけ いんげん	653 29.3

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 1月の天草産の食材



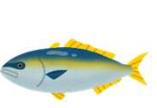
おこめ



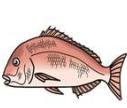
しいたけ



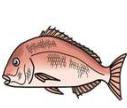
きくらげ



だいこん



ブリ



たい



ぼんかん