

あけましておめでとうございます。

# れいわ3ねん 1がっ こんだてよていひょう

網田小学校 本年も安心安全でおいしい給食作りを頑張ります。いっぱい食べて元気に過ごしてくださいね。 宇土市学校給食センター

日	曜	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		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					おもにエネルギーになる	おもにからだのそしきをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる			
6	すい	むぎごはん		そうにふう いわしのうめ になます	こめ むぎもち さとう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりにく てんぷら こんぶ (だし：かつおぶし)	にんじん はくさい だいこん ごぼう うめ きりぼしだいこん えだまめ	613	26.8	
7	もく	まるパンカット		ミネストローネ チキンパティ おんやさいサラダ	パン マカロニ さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム しろいんげん	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん かぼちゃ カリフラワー トマト ブロッコリー	629	28.0	
8	きん	むぎごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ (2こ)	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが	676	27.5	
11	げつ			成人の日						
12	か	しょくパン		コーンクリームシチュー かぼちゃひきにくフライ	パン じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく しろいんげん チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ	690	23.1	
13	すい	むぎごはん		くまもとの肉で 元気いっぱい あつあげとだいこんのみそしる だいおうのそぼろどん	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ あまくさいだいおうみそ (だし：いりこ)	だいこん しめじ にんじん ねぎ しょうが えだまめ とうもろこし	585	24.8	
14	もく	しょくパン		にこみうどん もやしときゅうりのごまあえ いちごジャム	パン うどんめん ごま さとう ねりごま ジャム	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ (だし：かつおぶし・こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし はくさい しいたけ	578	22.9	
15	きん	むぎごはん		ちくぜんに あじいりさんがやき ふりかけ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ちぎりあげ とりにく あじ ふりかけ	にんじん たけのこ ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ しいたけ いんげん	639	28.7	
18	げつ	むぎごはん		リクエスト給食 コンソメスープ ぶたキムチ 1しょくアーモンドフィッシュ	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく かたくちいわし	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ しめじ	597	23.0	
19	か	こめこパン		ポークビーンズ スコッチエッグ	パン さとう じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト	636	31.4	
20	すい	むぎごはん		給食記念日メニュー ごじる 宇土産やきのり しゃけのしおやき たくあんごまあえ	こめ むぎ ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ しゃけ あぶらあげ だいず やきのり みそ (だし：いりこ)	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ たくあんづけ きゅうり	565	29.1	
21	もく	こくとうパン		はっぼうさい しらたまあずき	パン さとう ごまあぶら でんぷん しらたまだんご あずき	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いうずらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが	611	23.7	
22	きん	むぎごはん		昔の給食メニュー だごじる くじらたつたあげ (2こ) なっとう	こめ むぎ あぶら ちぎりだんご さといも でんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく くじら なっとう (だし：いりこ)	はくさい にんじん だいこん ねぎ ごぼう	641	28.1	
25	げつ	むぎごはん		くまもとの肉で 元気いっぱい わぎゅうカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー やさしいゼリー	ぎゅうにゅう くろげわぎゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが みかん もも パイン	667	20.8	
26	か	パインパン		リクエスト給食 タイピーエン てりやきチキン ポンカン	パン はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこいか とりにく うずらたまご	たけのこ はくさい パイン たまねぎ にんじん しょうが きくらげ ねぎ ポンカン	619	29.1	
27	すい	むぎごはん		くまもとの魚で 元気いっぱい つぼんじる 熊本産ぶりわふうソース	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく でんぷん さといも	ぎゅうにゅう やきとうふ ぶり かまぼこ とりにく (だし：いりこ)	にんじん ねぎ だいこん しょうが ごぼう えのき	652	29.9	
28	もく	コッパンカット		世界の味給食メニュー ラビオリスープ ジャーマンポテト	パン じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ とうもろこし	554	19.5	
29	きん	むぎごはん		ふるさとくまさんデー とうふとはくさいのみそしる ぶたにくとれんこんのいために	こめ むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ ぶたにく みそ (だし：いりこ)	えのき たまねぎ はくさい にんじん れんこん ねぎ にんにく しょうが	570	24.1	

※ 献立は、都合により変更することがあります。

- 13日 天草大王の「大王のそぼろ丼」
- 18日 網田小学校 リクエスト給食
- 20日 給食記念日メニュー・宇土産焼きのり
- 22日 昔の給食メニュー
- 25日 黒毛和牛の「和牛カレー」
- 26日 宇土東小学校 リクエスト給食
- 27日 熊本産の魚「ぶり和風ソース」
- 28日 世界の味給食メニュー
- 29日 ふるさとくまさんデー「白菜」

1月20日から29日の給食は給食週間メニューとして、テーマを決めた献立になっています。食べ物に興味を持ち、色々な料理を味わい、楽しみながら食べてください。

1月24日~30日  
全国学校給食週間



