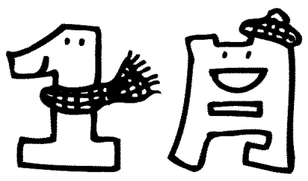

きょうのきゅうしょくなにかな

明星小学校

日	曜	こんだて名			主な材料 主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える	熱量 kcal	蛋白質 g
7	水	ごはん		ふゆやさいのカレー マカロニサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	だいこん れんこん にんじん たまねぎ きゅうり コーン ぶどう	664	21.6
8	木	ごはん		はるまき じゃがいものうまに みぞれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく とうふ	あぶら こむぎこ はるさめ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ いんげん しょうが えのき だいこん	693	22.0
9	金	ミルクパン		さかなのレモンソースかけ さつまいもサラダ こまつなのスープ	ぎゅうにゅう ほき たまご	ミルクパン かたくりこ あぶら さとう さつまいも たまごなしマヨネーズ	レモン きゅうり にんじん コーン こまつな たけのこ しいたけ たまねぎ	643	27.7
12	月	せいじんのひ							
13	火	ごはん		いわしのうめに キャベツとコーンのサラダ けんちんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ハム とうふ	ごはん かたくりこ たまごなしマヨネーズ さとう あぶら さといも	しそ ばいにく コーン キャベツ りんご にんじん だいこん ねぎ みかん	612	25.8
14	水	ゆかりごはん		とりのてりやき ふくめに もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ たまご	ごはん さとう さといも かたくりこ	ゆかり にんじん ごぼう れんこん チンゲンサイ たまねぎ	678	27.6
15	木	あおなごはん		とうふのひきにくつつみあげ こうはくなます だんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう だいず とりにく ちくわ あぶらあげ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ マヨネーズ かたくりこ ごま さとう やせうま さといも	あおな たまねぎ だいこん にんじん りんご	728	23.3
16	金	コッペパン		クリームパスタ りんごサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご スキムミルク	コッペパン スパゲティ こむぎこ あぶら たまごなしマヨネーズ さとう あぶら こむぎこ マーガリン	たまねぎ しめじ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり にんじん レモン	813	28.5
19	月	わかめごはん		しおラーメン ほうれんそうのごまあえ チーズ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび チーズ	ごはん めん ごま さとう	きゃべつ もやし にんじん ねぎ ほうれんそう	591	26.3
20	火	なめし		ささみあげ ジャーマンポテト みそしる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン みそ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ほうれんそう たまねぎ パセリ こまつな しめじ ねぎ	684	25.2
21	水	ごはん		ちゅうかどん しゅうまい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく ぶたにく たまご	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごあまぶら こむぎこ はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース しいたけ もやし	605	27.3
22	木	ごはん		みょうじょうカレー はくさいのゆずあえ スィートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう さつまいも あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ りんご はくさい きゅうり ゆず	636	21.6
23	金	くろざとうパン		ぎゅうにくのトマトにこみ だいずサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ちりめん だいず	くろざとうパン あぶら じゃがいも さとう たまごなしマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト きゅうり コーン りんご	757	31.6
26	〈きゅうしょくしゅうかん〉 月	ごはん		ぎゅうすきやきふう れんこんキンピラ 佐賀県の献立 かんざきのにゅうめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とりにく	ごはん あぶら さとう ごま そうめん	にんじん えのき ねぎ こんにゃく れんこん しいたけ	736	29.0
27	〈ちさんちしょうでー〉 火	もちきびごはん		ぶりのてりやき かぼすあえ 大分県の献立 かしわじる	ぎゅうにゅう ぶり ちりめん とりにく	ごはん さとう ごま	ほうれんそう にんじん かぼす ごぼう しいたけ ねぎ	640	32.2
28	水	チキンライス		トンカツ 長崎県の献立（トルコライス） ミニナポリタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	ごはん バター かたくりこ パンこ さとう スパゲティ あぶら クルトン	たまねぎ にんじん たまねぎ	835	26.6
29	木	ごはん		みずたき 福岡県の献立 ちくぜんに いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さつまあげ	ごはん さとう あぶら	はくさい ねぎ にんじん れんこん いちご	641	25.4
30	金	コッペパン		タイピーエン 熊本県の献立 うまかコロッケ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ばにく	コッペパン はるさめ ごまあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ みかん	707	27.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。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１年がはじありましたね。
１日３食、きちんと食べて今年も元気に過ごしましょう。

※１４日のふくめに（含め煮）とは、煮物、煮しめと違い、煮汁の中で味を食材にしみこませた調理法です。
※２７日のもちきびごはんは３年生が明星小学校で作ったもちきびを使ったごはんです。

明星小学校では、２６日（月）から３０日（金）までの１週間、地場産物を活用した献立や、九州の味の旅を実施します。
給食週間は、給食が私たちの口に届くまでに働いてくださっている大勢の人々に感謝したり、給食のことについてよく考えるための１週間です。

みなさん、今年の目標はたてましたか？
健康第一で、運動や勉強にがんばっていきましょう。
それから家族や友人と仲良く楽しく過ごしていきましょう。