



給食だより

合志こども園

2021年1月4日～2021年1月30日

日付	給食	おやつ朝/昼	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂肪
4(月)	ご飯、赤魚の照り焼き、高野豆腐の煮物、ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ビスケット/牛乳、マカロニきな粉	赤魚、高野豆腐、牛乳、きな粉	米、砂糖、マカロニ	しいたけ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	593kcal 25.1g 13.4g
5(火)	ご飯、ささ身チーズフライ、スパゲティサラダ、じゃが芋とベーコンのコンソメスープ	ゴーフレット/牛乳、人参蒸しケーキ	ささ身チーズカツ、ベーコン、牛乳	米、大豆油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	えだまめ、コーン、にんじん、レーズン	746kcal 23.4g 24.3g
6(水)	ご飯、ビーフシチュー、ブロッコリーサラダ、フルーツミックス	昆布/牛乳、青りんごゼリー	牛肉、ツナ缶、牛乳	米、じゃがいも、大豆油、和風ドレッシング、ゼリー	にんじん、ブロッコリー、レッドオニオン、もも缶、みかん缶、パイン缶	604kcal 17.7g 18.6g
7(木)	高菜ご飯、サバの塩焼き、ひじきサラダ、さつま芋と玉葱のみそ汁	オレンジ/牛乳、今川焼き	さば、ひじき、鶏ささ身、牛乳	米、砂糖、ごま油、マヨネーズ、さつまいも	オレンジ、たかな漬、きゅうり、赤ピーマン、コーン、ねぎ	647kcal 22.6g 23.4g
8(金)	ご飯、みそおでん、白菜のおかか和え、麩とわかめのすまし汁	クッキー/牛乳、サンドイッチ	鶏肉、生揚げ、わかめ、牛乳、鶏卵	クッキー、米、こんにゃく、里芋、砂糖、ふ、食パン、マヨネーズ	にんじん、はくさい	661kcal 23.8g 23.3g
9(土)	ごま塩ごはん、カレーうどん、小松菜のお浸し、バナナ	クラッカー/牛乳、お菓子	豚肉、牛乳	クラッカー、米、うどん、砂糖	にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、バナナ	679kcal 19.7g 16.9g
12(火)	ご飯、ホキの塩唐揚げ、じゃことワカメのサラダ、具だくさんみそ汁	ウエハース/牛乳、きなこクッキー	ホキ、わかめ、しらす干し、生揚げ、牛乳、きな粉	米、小麦粉、大豆油、里芋、こんにゃく、薄力粉、バター、砂糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	683kcal 23.0g 23.0g
13(水)	ご飯、スパニッシュオムレツ、レタスのゴマドレサラダ、パンプキンポタージュ	りんご/牛乳、パバロア	鶏卵、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、ごまドレッシング	りんご、ほうれんそう、にんじん、レタス、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ	601kcal 18.3g 18.7g
14(木)	ご飯、豆腐チャンプルー、中華サラダ、チンゲン菜の中華スープ	きな粉せんべい/牛乳、バナナマフィン	きな粉、豆腐、豚肉、牛乳、鶏卵	せんべい、砂糖、米、はるさめ、ホットケーキミックス、バター	にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、黒きくらげ、赤ピーマン、たけのこ、チンゲンサイ、バナナ	760kcal 23.2g 26.2g
15(金)	ご飯、赤魚の冬野菜あんかけ、蒸し鶏の和え物、玉ねぎと人参の味噌汁、バナナ	いりこ/牛乳、オレンジデニッシュ	煮干し、赤魚、鶏ささ身、牛乳	米、かたくり粉、大豆油、砂糖、デニッシュ食パン	にんじん、はくさい、きゅうり、レタス、ねぎ、バナナ	690kcal 29.9g 22.0g
16(土)	青菜ご飯、皿うどん、ほうれん草のナムル、りんご	ビスケット/牛乳、お菓子	かまぼこ、豚肉、牛乳	米、中華めん、かたくり粉、ごま油	キャベツ、にんじん、黒きくらげ、もやし、コーン、ほうれんそう、もやし、りんご	693kcal 20.1g 12.5g
18(月)	ご飯、サバのパン粉焼き、ブロッコリーの青じそサラダ、キャベツのスープ	ゴーフレット/牛乳、じゃことおかかのおむすび	さば、ツナ缶、ベーコン、牛乳、しらす干し	米、マヨネーズ、パン粉	ブロッコリー、コーン、にんじん、キャベツ	738kcal 28.2g 24.6g
19(火)	ご飯、牛肉とごぼうの甘辛煮、五色和え、なめこの味噌汁、フルーツミックス	ウエハース/牛乳、ココアワッフル	牛肉、豆腐、牛乳	米、砂糖	ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、なめこ、ねぎ、パイン缶、みかん缶	711kcal 21.7g 26.8g
20(水)	ご飯、ポークカレー、コールスローサラダ、みかん、ガトーショコラ	バナナ/牛乳、フレンチトースト	豚肉、牛乳、鶏卵	米、じゃがいも、大豆油、マヨネーズ、食パン、砂糖、バター	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん、もも缶、みかん缶、りんご	836kcal 22.4g 30.8g
21(木)	ご飯、鶏肉のごま揚げ、ビーフンサラダ、白菜と人参の味噌汁	クラッカー/牛乳、フルーツヨーグルト	鶏もも肉、かにかまぼこ、牛乳、ヨーグルト	クラッカー、米、パン粉、薄力粉、大豆油、ビーフン、砂糖	きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、もも缶、みかん缶、りんご	754kcal 26.2g 32.1g
22(金)	ご飯、ホキのチーズ焼き、ポテトサラダ、キャベツと玉葱のコンソメスープ	昆布/牛乳、プリン	ホキ、ハム、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、キャベツ、にんじん	607kcal 22.6g 21.4g

23(土)	ビビンバ風ごはん、しゅうまい、春雨スープ、フルーツ杏仁	クッキー/牛乳、お菓子	豚ひき肉、わかめ、牛乳	クッキー、大豆油、砂糖、米、はるさめ	にんじん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、みかん缶、パイン缶、もも缶	654kcal 20.7g 20.0g
25(月)	ご飯、赤魚のおろし煮、ほうれん草の納豆和え、里芋の味噌汁	きな粉せんべい/牛乳、ゴマクッキー	きな粉、赤魚、納豆、牛乳	せんべい、砂糖、米、里芋、バター、薄力粉	ほうれんそう、はくさい、ねぎ	697kcal 24.2g 19.2g
26(火)	ご飯、マーボー豆腐、パリパリ春巻き、中華風かき玉汁	いりこ/牛乳、クリームパン	煮干し、豚ひき肉、豆腐、鶏卵、かにかまぼこ、牛乳	米、砂糖、ごま油、かたくり粉、大豆油、クリームパン	にんじん、しいたけ、ねぎ	724kcal 29.5g 27.7g
27(水)	ウガンダプレート、カトゴ、サモサ	ビスケット/牛乳、オレンジゼリー	豚肉、牛乳、ゼラチン	じゃがいも、かたくり粉、米、サラダ油、砂糖、大豆油	かぼちゃ、ほうれんそう、コーン、にんじん、オレンジジュース、みかん缶	636kcal 22.7g 17.2g
28(木)	ご飯、すき焼き風煮、大根と小松菜の和え物、かまぼこと玉葱のすまし汁	りんご/牛乳、ミルクもち	牛肉、厚揚げ、かまぼこ、わかめ、牛乳、きな粉	米、しらたき、砂糖、ごま油、ふ、かたくり粉	りんご、はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな	639kcal 20.7g 24.2g
29(金)	ご飯、サバの竜田揚げ、にんじんしりしり、豚汁、バナナ	ゴーフレット/牛乳、ジャムサンド	さば、鶏卵、ツナ缶、豚肉、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、大豆油、こんにゃく、里芋、食パン、ブルーベリージャム	にんじん、もやし、ごぼう、バナナ	770kcal 28.1g 26.6g
30(土)	鮭ごはん、卵あんかけうどん、さつまいもの天ぷら、オレンジ	ウエハース/牛乳、お菓子	さけフレーク、豚肉、鶏卵、牛乳	米、うどん、砂糖、かたくり粉、さつまいも、小麦粉、大豆油	にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、オレンジ	732kcal 21.5g 19.1g

月平均栄養価 エネルギー 689kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.3g



あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。
今年もおいしい給食を皆さんにお届けできるように、
誠心誠意、心を込めて給食を作っていきたいと思います。
どうぞよろしくお願いします。



1月7日は『七草粥』

(七草全部いえるかな?)

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には
せり・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる

「七草がゆ」を食べます。



記載しているカロリー表示は、(2号)給食十屋おやつ栄養価です。朝おやつは含まれません。
献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。(株)福岡県南部給食センター

1月11日は『鏡開き』

鏡開きとは、正月の間に神様にお供えた鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。神様へのお供え物を食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。

