



# 1月 がっこうきゅうしょくよていひょう



2024.1 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやくやくほねになる		ねつやちからになる		からだのちようしきをとのえる	
9	火	ごはん	牛乳 そうにろーすとんかつ こまつなのあえもの	鶏肉 油揚げ	豚肉	米 もち さとう	麦 あぶら 小麦粉	ねぎ だいこん キャベツ	にんじん 小松菜 コーン
10	水	みるくばん	牛乳 ほとふふうすーぶ すこちえつく かかみさらだ	牛乳 卵 豆 ポークウィンナー	かにかま	ミルクパン パン粉 ごまドレッシング	じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり パセリ	たまねぎ しめじ れんこん
天草宝島デー「きくらげ」				牛乳 わんたん ベーコン ツナ	わんたん ギョーザ	米 さとう ごま油	麦 ごま	にんじん キャベツ ねぎ もやし	きくらげ たまねぎ 小松菜
11	木	ごはん	牛乳 わんたんすーぶ やしきょうざ もやしのなむる	厚揚げ 天ぷら 豆腐 魚すりみ	米 さとう ごま油	麦 ごま	にんじん キャベツ ねぎ もやし	たまねぎ しめじ みかん	
12	金	ごはん	牛乳 にくじゃが とうふのわふうあんかけ みかん	鶏肉 厚揚げ 豆腐 魚すりみ	米 じゃがいも さとう	麦 こんにやく 澱粉	にんじん いんげん みかん	たまねぎ しめじ	
15	月	ごはん	牛乳 ちゃんこじる さばゆずみそに ひじきさらだ	鶏肉 豆腐 ひじき さば みそ	米 こんにやく パン粉 オリーブ油	麦 さとう 澱粉	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	はくさい きゅうり ゆず	
16	火	ごはん	牛乳 ちゅうかふううるびーふん れんこんつくね ちくさあえ	鶏肉 かまぼこ 卵	米 ビーフン ごま	麦 さとう	にんじん たまねぎ ほうれん草 れんこん	きくらげ キャベツ もやし	
17	水	あげばん	牛乳 とうにゅうのくりーむしちゅー ぶろっこりーさらだ	鶏肉 豆乳 かにかま きなこ	米 さとう マカロニ ポタージュ	麦 あぶら じゃがいも バター	たまねぎ ほうれん草 きゅうり	にんじん 枝豆 ブロッコリー コーン	
ふるさとくまさんデー(天草)				牛乳 だごじる めばるしおこうじづけ はくさいのごまあえ	鶏肉 焼き竹輪 ツナ 塩昆布 メバル	米 小麦粉 ごま	麦 さといも	にんじん ごぼう はくさい	だいこん ねぎ いんげん
18	木	ごはん	牛乳 わかめすーぶ さきみすていっく こんにやくかんてんさらだ	鶏肉 カットわかめ かまぼこ 豆腐 豚肉	米 ごま あぶら	麦 こんにやく ドレッシング	にんじん キャベツ	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	
19	金	ごもくたきごみごはん	牛乳 すいとんじる くじらのめんちかつ ほうれんそうあえ	鶏肉 ちくわ ツナ 豆腐 メバル	米 小麦粉 あぶら パン粉	麦 さといも さとう	にんじん ねぎ もやし	はくさい ほうれん草 たまねぎ	
22	月	ごはん	全国 学校給食 週間 牛乳 かきたますーぶ とりのからあげ かいそうさらだ	鶏肉 豆腐 卵 ハム 海藻	米 じゃがいも 小麦粉	麦 サラたまドレ	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ	えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン	
23	火	ごはん	日本味めぐりの旅(長崎県) 牛乳 ばりばりさらうどん ばんさんすー	豚肉 卵 鶏肉	米 さとう マロニー	黒糖パン 澱粉	焼チャー麺	にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり	はくさい もやし きくらげ
24	水	こくとうばん	世界味めぐりの旅(イギリス) 牛乳 はっしゅどびーふ おむれつ とうにゅうむーす	牛肉 卵	米 じゃがいも	麦 ハヤシルウ	しめじ にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	
25	木	ごはん	牛乳 あおさじる くきわかめのきんぴら さつますていっく	わかめ 豆腐 きんぴら かまぼこ 天ぷら	米 さとう ごま	麦 ごま油 さつまいも	たまねぎ えのきたけ 枝豆	にんじん ごぼう	
26	金	わかめごはん	牛乳 はくさいのみそしる ぶりのふらい きりほしだいこんのさらだ	油揚げ ツナ ぶり	米 あぶら さとう パン粉	麦 ごま 小麦粉	えのきたけ だいこん 干切大根	にんじん はくさい きゅうり	
天草宝島デー「ぶり」				牛乳 まいーぼーとうふ にんじんしゅーまい しそきくらげあえ	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ 米みそ シウマイ(すりみ)	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんじん きくらげ しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり
29	月	ごはん	牛乳 ほうれんそうのすーぶ まんばーぐのけちやっぶがけ まかるにさらだ	ベーコン 豆腐 豚肉 ハム 鶏肉	丸パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	さとう	ほうれん草 たまねぎ きくらげ キャベツ	にんじん たまねぎ きゅうり	
30	火	ごはん	牛乳 ほうれんそうのすーぶ まんばーぐのけちやっぶがけ まかるにさらだ	ベーコン 豆腐 豚肉 ハム 鶏肉	丸パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	さとう	ほうれん草 たまねぎ きくらげ キャベツ	にんじん たまねぎ きゅうり	
31	水	まるばんかっつ	牛乳 ほうれんそうのすーぶ まんばーぐのけちやっぶがけ まかるにさらだ	ベーコン 豆腐 豚肉 ハム 鶏肉	丸パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	さとう	ほうれん草 たまねぎ きくらげ キャベツ	にんじん たまねぎ きゅうり	

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

1月の天草産の食材：米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、みかん、大根、白菜、キャベツ

