



# 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 【かつお節・こんぶ】	米 もち さとう パン粉	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 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング	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」									
11	木	ごはん	牛乳 わんだんすーぶ やきぎょうざ もやしのみむる	牛乳 ベーコン ツナ	わんだん 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
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	牛乳 牛肉 豆腐	厚揚げ 天ぷら 魚すりみ	米 じゃがいも さとう パン粉	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	牛乳 豆腐 さば	鶏肉 ひじき 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	牛乳 卵	鶏肉 かまぼこ	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	牛乳 豆腐 きなこ	鶏肉 かにかま	コッパン さとう マカロニ ポタージュ	ドレッシング 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)									
18	木	ごはん	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	牛乳 焼き竹輪 ツナ 塩昆布 メバル 【かつお節・こんぶ】	鶏肉	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
19	金	ごもくたきごみごはん	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	牛乳 かまぼこ 鶏肉	カットわかめ 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 コーン	たまねぎ えのきたけ きゅうり
22	月	ごはん	全国 牛乳 再現昔の給食メニュー すいとんじる くじらのめんちかつ ほうれんそうあえ	牛乳 ちくわ 豆腐 ツナ 【かつお節・こんぶ】	鶏肉 くら ツナ	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 たまねぎ	はくさい ほうれん草 たまねぎ
23	火	ごはん	学校 牛乳 縁分・たんぱく質強化メニュー かきたますーぶ とりのからあげ かいそうさらだ	牛乳 豆腐 ハム	鶏肉 卵 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 コーン	えのきたけ たまねぎ きゅうり
24	水	こくとうばん	食 牛乳 日本味めぐりの旅(長崎県) ばりばりさらうどん ばんさんすー	牛乳 鶏肉	豚肉 卵	黒糖パン さとう マロニー	焼チャー麺 澱粉	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
25	木	ごはん	22日 牛乳 世界味めぐりの旅(イギリス) はっしゅどびーふ おむれつ とうにゅうむーす	牛乳 豆乳	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
26	金	わかめごはん	26日 牛乳 カルシウム強化メニュー あおさじる くきわかめのきんぴら さつますていっく	牛乳 あおさ かまぼこ	わかめ 豆腐 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
天草宝島デー「ぶり」									
29	月	ごはん	牛乳 はくさいのみそじる ぶりのふらい きりほしだいこんのさらだ	牛乳 みそ ぶり	油揚げ ツナ	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
30	火	ごはん	牛乳 まーぼーどうふ にんじんしゅーまい しそきくらげあえ	牛乳 牛肉 赤みそ シウマイ(すりみ)	豆腐 豚肉 大豆 米みそ 鶏肉	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんじん きくらげ キャベツ しいたけ グリーンピース きゅうり	しょうが たまねぎ しいたけ 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	牛乳 豆腐 ハム	ベーコン 豚肉 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

