



# 1月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
					ちやくやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	その他	
9	か	まるパンカット		てりやきチキンパティ ツナサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ミートボール ツナ	まるパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ		663 27.5
10	すい	★お正月献立★		ぶりフライ こうはくなます そうじ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶり ちくわ	こめ あぶら さとう ごま もち	だいこん にんじん ゆずせり かぶしいたけ	こんぶ	686 25.3
		わかめごはん						けずりぶし	
11	もく	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき ごまドレッシングあえ さといものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん もやしはくさいねぎ しいたけ	いりこ	650 27.5
12	きん	むぎごはん		あつやきたまご しそひじきあえ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう たまごあつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ ひじき	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく		687 27.7
15	げつ	むぎごはん		れんこんひらつくね1・2年①3年~② ごまじゃこサラダ いりどうふ	ぎゅうにゅう ちりめん とうふ とりにく ちくわ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しいたけ クリンピース だけのこ		636 27.1
16	か	★中学生アイディアメニュー★		にこみうどん ゆどおしキャベツのツナカレーマヨあえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ	ミルクパン うどん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ キャベツ みかん きゅうり	いりこ	636 24.8
		ミルクパン							
17	すい	★中学生アイディアメニュー★		ちくわのいそべあげ② はくさいのあますあえ うおそうめんじる	とりにく たまご ちくわ えだまめ きゅうにゅう あおりの とうふ うおそうめん わかめ	こめ あぶら さとう こむぎこ	しょうが はくさい ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こんぶ	630 25.7
		そばろごはん						けずりぶし	
18	もく	★中学生アイディアメニュー★		ハンバーグきのこソース ビーンズサラダ しょうがコンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく とりにく きんときまめ えだまめ だいこんくまめ しろういげんまめ	まるパン さとう あぶら じゃがいも	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ しょうが		619 27.4
		まるパンカット							
19	きん	★天草の味★		きびなごかおりあげ③ だいこんサラダ あおさじる	ぎゅうにゅう あおさ ハム とうふ ちくわ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま ずりごま でんぶん	ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	こんぶ	612 22.4
		むぎごはん ぶりかけ ふるさとくまさん天							けずりぶし
22	げつ	タイムスリップ給食		サバのしおやき はくさいのそくせきづけ ぶゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あげ のり しそこんぶ	こめ むぎ さといも	はくさい きゅうり つぼづけ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	いりこ	676 31.3
		セルフおにぎり (のり・しそこんぶ)							
23	か	タイムスリップ給食		くらメンチカツ やさしいソテー とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく くらメンチカツ えだまめ しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも こめこ いちごジャム	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン たまねぎ		700 28.8
		コッペパン いちごジャム							
24	すい	★中学生アイディアメニュー★		とりにくのこうみやき Wみかんのマカロニサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ちくわ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん みかん なつみかん きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ		679 23.2
		むぎごはん							
25	もく	★中学生アイディアメニュー★		だいずととうふのフライ やさしいあますあえ すいとんじる	とりにく あげ ぎゅうにゅう とうふ だいず すりみ ひじき	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう はくさい いんげん きゅうり キャベツ ねぎ しいたけ	いりこ	626 24.6
		ひじきとこんさいの ませごはん							
26	きん	★中学生アイディアメニュー★		ほうれんそうオムレツ かいそうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ たまご わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		673 24.2
		かいくんチキンカレー							
29	げつ	むぎごはん		いわししょうがに ごもくきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら さつまいも	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しょうが はくさい だいこん こんにゃく	いりこ	645 24.0
30	か	ミルクパン		バーベキューチキン ポテトサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ミルクパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい パセリ		660 27.7
31	すい	むぎごはん		はるまき こまつなのあえもの チャーチャンとうふ	とりにく ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう みそ	はるさめ こむぎこ さとう こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きくらげ こまつな もやし コーン ねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ		687 27.2

1月24日~30日は、  
**全国学校給食週間!**

全国学校給食週間は、戦後、学校給食が再開されたことを記念してつくられました。給食週間には、昔の給食にちなんで「くら」を使用したメニューが登場します。昔とは比べ物にならないほど、食べ物豊かな現在の食生活を支えてくれている人々への感謝など、今一度振り返って考えてみましょう!

★中学生が考えた学校給食アイディアメニュー★

河浦中学校、牛深東中学校、牛深中学校の中学生が考えたアイディアメニューが給食に登場します! お楽しみに♪ (調理の都合上少しアレンジしています。)

- 16日(火) 「湯通しキャベツのツナカレーマヨあえ」 (牛深東中学校)
- 17日(水) 「そばろごはん」 (牛深東中学校)
- 18日(木) 「しょうがコンソメスープ」 (河浦中学校)
- 24日(水) 「Wみかんのマカロニサラダ」 (牛深中学校)
- 25日(木) 「ひじきと根菜のませごはん」 (牛深中学校)
- 26日(金) 「海軍チキンカレー」 (河浦中学校)