



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロテン	ビタミン		
9	火	ミルクパン		ツナサラダ ポトフ 白玉あずき	鶏肉 ウインナー 小豆 ツナ	牛乳	パン じゃが芋 白玉もち 砂糖	ノンエッグマヨ ごま	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 大根 きゃべつ きゅうり コーン	872 30.8	あけまして おめでとう
10	水	大根菜飯	サバの照焼き 三色なます ぞう煮	サバ 鶏肉 ちくわ	牛乳	米 強化米 もち 里芋	ごま	大根菜 人参 小松菜	大根 しいたけ きゅうり	863 27.5	今年もみなさんにとって、 よい年になりますように！ 本年も安心・安全でおいしい給 食作りに努めていきたいと思 います。どうぞよろしく願 います。 給食センター 職員一同	
11	木	食パン		りんごジャム スパゲティサラダ ミートボールとじゃが芋の ケチャップ煮	ミートボール ハム うずらの卵	牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 ジャム 片栗粉 スパゲティ麺	ノンエッグマヨ 油	人参 ピーマン パブリカ	玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり コーン	838 25.8	16日(火)は 北海道の料理 「じゃが芋・玉ねぎ」は 北海道産です。
12	金	ご飯		ふりかけ 松風焼き 昆布和え のっぺい汁	鶏肉 豆腐 みそ	のりかつお 昆布 スキムミルク 牛乳	米 強化米 里芋 砂糖 片栗粉	ノンエッグマヨ ごま	ねぎ 人参 いんげん	大根 しいたけ きゃべつ きゅうり しょうが	731 29	
15	月	山菜おこわ		大豆と豆腐のフライ ゆかり和え 魚そうめん汁	すりみ 豆腐 大豆	わかめ 牛乳	米 もち米 パン粉 砂糖	油	ねぎ ほうれん草 人参	山菜 たけのこ しめじ コーン きくらげ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	749 30.1	天草のお魚を食べよう！ 「ブリ」
16	火	コッペパン		北海道コロッケ コーンのバター炒め 北海道生まれのスープカレー	鶏肉	牛乳	パン じゃが芋 パン粉	油 バター オリーブオイル	人参 ブロッコリー かぼちゃ パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ なすび コーン	763 25.5	ハマチとブリは同じ魚で大き さが違うだけ。ハマチは成長 ごとに名前が変わる「出世魚」。 稚魚から成魚に成長する過程 で何度も名前が変わるうえ、 地方によっても基準や呼び方 が異なります。
17	水	ご飯		一食のり佃煮 ホッケの照焼き 大根サラダ みそ汁	ホッケ ハム みそ 豆腐	のり わかめ 牛乳	ご飯 じゃが芋	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき 大根 きゃべつ きゅうり	736 26.8	関東では、 モジャコ(稚魚)→ワカシ(20cm) →イナダ(40cm)→ワラサ(60cm) →ブリ(80cm以上)
18	木	ミルクパン		白ごまつくね 海藻サラダ ビーフンスープ	豚肉 豆腐 レバー 鶏肉 ツナ	海藻 牛乳	パン ビーフン	ごま	人参	玉ねぎ たけのこ きくらげ きゃべつ きゅうり	786 33	関西では、 モジャコ(稚魚)→ツバス(20cm) →ハマチ(40cm)→メジロ (60cm)→ブリ(80cm以上)
19	金	ご飯		ブリのゆずしょうゆ焼き ごま和え 肉じゃが	鶏肉 厚揚げ 天ぷら ブリ	牛乳	米 強化米 じゃが芋 砂糖	ごま	人参 いんげん	玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり ゆず果汁	837 31.7	天然ハマチの旬は、夏から秋に かけて。冬になると「寒ブリ」 が出回ります。しかし、養殖の ブリやハマチは旬を問わずに 一年中安定した品質のものを食 べることができます。
22	月	ジョロフライス		まめ豆サラダ ミートボール入り 春雨スープ	鶏肉 豚ミンチ ツナ ミックスビーンズ	牛乳	米 強化米 春雨 じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨ 油	人参 トマト ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ グリーンピース コーン きくらげ きゅうり	872 29.6	世界を知ろう！ 「ジョロフライス」
23	火	セルフイッシュバター		チヌフライ フレンチサラダ 一食とんかつソース シチュー	鶏肉 チヌ	スキムミルク	パン じゃが芋 砂糖 パン粉	マーガリン 油	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 白菜 枝豆 コーン きゃべつ きゅうり	744 28.6	
24	水	セルフおにぎり		焼きのり 焼きシャケ たくあん和え みそ汁	豆腐 みそ 鮭	わかめ 焼きのり 牛乳	米 麦 じゃが芋		人参 ねぎ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり だくあん	787 29.8	世界を知ろう！ 「ジョロフライス」
25	木	揚げパン		ぼんかん レンコン入り平つくね すいとん汁	きな粉 鶏肉	牛乳	パン 砂糖 小麦粉 里芋	油	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう しいたけ レンコン ぼんかん	827 27.5	天草のお魚を食べよう！ 「チヌ」
26	金	カツカレー		ヒレカツ フルーツヨーグルト 福神漬	鶏肉 豚ヒレ肉	ヨーグルト スキムミルク	米 強化米 じゃが芋	油 ホップクリーム	人参	玉ねぎ 枝豆 生姜 にんにく バイン缶 りんご みかん缶 パナナ 黄桃缶 福神漬	1015 28.8	チヌとは、通称「クロダイ」と 呼ばれ、関西ではチヌ、山陰や 九州ではチンダイ、チンなどと 呼ばれ親しまれています。大き くなるにつれて、オスがメスに 性転換する魚のようです。た だし、すべてがメスに変わ るのではなく、雌雄ホルモンが 不足しているとオスのまま生 きていくことになるよう です。
29	月	麦ご飯		肥後ギョーザ ナムル マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 みそ 大豆	にんにく 生姜	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ 白菜 きゅうり	762 26.8	26日(金)は 中2年生の 「リクエスト給食」
30	火	パン		チキンナゲット アーモンドサラダ 煮込みうどん	鶏肉 ちくわ	わかめ 牛乳	パン うどん麺	アーモンド 油	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり	789 30.2	
31	水	麦ご飯		ひじきシューマイ 春雨の酢の物 すき焼き風煮	豚肉 厚揚げ	ひじき 牛乳	米 強化米 春雨 砂糖	ごま	人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	799 25	

1月24日～30日は、
全国学校給食週間です！

感謝して食べよう！

※献立は、物資の都合により変更することがあります。