



# 【1月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養素	
				赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
9	か むぎごはん 鶏肉さみメニュー		ぞうに さかなのさいきょうやき こうはくなます	ぎゅうにゅう ちくわ あげ ホキ	こめ むぎもち さとう ごま	かぶ かぶのは だいこん だいこんばくさい にんじん	638	27.1
10	すい むぎごはん		さつまじる てづくりハンバーグ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう とり ちくわ ぎゅうにく ぶたにく だいたまご	こめ むぎ パンこ さつまいも かたくりこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり のり	694	27
11	もく ミルクパン		にくうどん れんこんサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ミルクパン うどんめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ れんこん きゅうり キャベツ ももかん アガー	612	22.2
12	きん カレーライス		からあげ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とり	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン	704	25.7
15	げつ むぎごはん かんこくのあじ		キムチスープ チャプチェ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら	キムチ はくさい しめじ えのきたけ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ	579	20.5
16	か ココアパン イタリヤのあじ		ミネストローネ サラダスパゲッティ	ぎゅうにゅう とり	ココアパン じゃがいも さとう スパゲッティめん	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく きゅうり コーン	578	20.5
17	すい ガバオライスふう ごはんは具とオムレツ タイのあじ		オニオンスープ トマトオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー オムレツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが えのきたけ	682	24.8
18	もく セルフフィッシュバーガー アメリカのあじ		コンソメスープ ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう さかなフライ とり ツナ	まるパン さとう あぶら じゃがいも オリーブゆ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	605	22.5
19	きん むぎごはん 〜荒尾・玉名のあじ〜 ふるさとくみさんて		ふしそうめんじる なんかんあげのいために きりほしだいこんのふりかけ	ぎゅうにゅう とり ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう ふしそうめん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きりほしだいこん チンゲンサイ	614	23.2
22	げつ セルフおにぎり 始まりの給食		ぐだくさんみそしる やしししゃも はくさいづけ	ぎゅうにゅう あつあげ ししゃも (かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま さとも さとう	だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ はくさい	585	27.4
23	か ガーリックトースト 昔の人氣メニュー		やさいスープ チーズサラダ ミルク	ぎゅうにゅう ハム とり チーズ	しょくパン バター じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ コーン	564	20.2
24	すい わかめごはん 天草のあじ		おしぼうちょう さといもでんがく ぼんかん	ぎゅうにゅう とり ちくわ あつあげ わかめ (いりこ)	こめ むぎ さとう さとも こんにやく	たまねぎ だいこん ねぎ にんじん しいたけ ぼんかん	663	23.8
25	もく コッペパン 昔の給食		クラムチャウダー ミンチカツ ブロッコリーとツナのサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー あさり ツナ ミンチカツ	コッペパン じゃがいも アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー いちごジャム	694	23.8
26	きん むぎごはん 天草のあじ		あおさじる たいほうまき ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも てんぷらご さとう さとう きゅうり	あおさ えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	666	25.2
29	げつ むぎごはん		ビーフンじる きびなごからあげ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	こめ むぎ あぶら ごま ビーフン	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	596	20.3
30	か こめこいりにんじんパン		にこみラーメン きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめこいりにんじんパン ちゃんぽんめん ごまあぶら	にんじん はくさい もやし ねぎ たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり きくらげ	593	19.5
31	すい しろごはん		がめに キャベツとわかめのごみあえ えごまふりかけ	ぎゅうにゅう とり さつまあげ とうやどろふ わかめ	こめ さとも こんにやく さとう ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり いんげん しょうが にんにく	605	21.9

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 1月24日~1月30日は「全国学校給食週間」です!

### ~「学校給食」のうつりかわり~

#### 昭和22(1947)年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。

- ・脱脂粉乳
- ・トマトシチュー



#### 昭和27(1952)年

肉は手に入らないため、主に鯉肉がたんぱく源として提供された。

- ・脱脂粉乳
- ・鯉の竜田揚げ
- ・コッペパン・サラダ
- など



#### 昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。

- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・果物
- ・サラダなど



完全給食と呼ばれる現在の給食の形になる。



「はるのななくせ」  
ぜんざいえるかな?

