



[1月] 学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	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	たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとのえる	(Kcal)	(g)
9	か	麦ごはん		雑煮 魚の西京焼き 紅白なます	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 はくさい にんじん	776	32.1
▶		鏡開きメニュー							
10	すい	麦ごはん		さつま汁 手作りハンバーグ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 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	856	33.2
11	もく	ミルクパン		肉うどん 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	787	28.6
12	きん	カレーライス		唐揚げ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	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	855	29.5
15	げつ	麦ごはん		キムチスープ チャブチェ	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	705	24.4
▶		かんこくのあじ							
16	か	ココアパン		ミネストローネ サラダスパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく	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	736	25.1
▶		イタリアのあじ							
17	すい	ガバオライス風 ごはん・具とオムレツ		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 ビーマン にんにく しょうが えのきたけ	816	29.2
▶		タイのあじ							
18	もく	セルフフィッシュバーガー		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 とりにく 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	749	27.4
▶		アメリカのあじ							
19	きん	麦ごはん		ふしそめん汁 南関あげの炒め煮 切り干し大根のふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちりめん わかめ	こめ むぎ さとう ふしそめん 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	752	27.9
▶		〜荒尾・玉名のあじ〜 ふるさとくまさん茶							
22	げつ	セルフおにぎり		具だくさんみそ汁 焼きししゃも 白菜漬	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 さといも さとう	だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ はくさい	703	30.5
▶		始まりの給食							
23	か	ガーリックトースト		野菜スープ チーズサラダ ミルク	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	しよくパン パター 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	709	25
▶		昔の人氣メニュー							
24	すい	わかめごはん		押し包丁 里芋の田楽 ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ あつあげ わかめ (いりこ)	こめ むぎ さとう さといも 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	813	29
▶		天草のあじ							
25	もく	コッペパン		クラムチャウダー ミンチカツ	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	878	30.2
▶		昔の給食							
26	きん	麦ごはん		あおさ汁 大砲巻き ごま和え	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 ごま さとう	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	822	30.6
▶		天草のあじ							
29	げつ	麦ごはん		ビーフ汁 きびなご唐揚げ ごまネーズ和え	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	737	24.8
30	か	米粉入りにんじんパン		煮込みラーメン 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	739	24.1
31	すい	しろごはん		がめ煮 キャベツとわかめの香味和え えごまふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうやどうふ わかめ	こめ さといも 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	770	29.2

※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、主に鶏肉がたんぱく源として提供された。

- 脱脂粉乳
- 鯨の竜田揚げ
- 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。

「はるのななくさ」 ぜんざいえるかな?

七草

- なずな
- せり
- ごぎょう
- はこべら
- すずな
- ほとけのぎ
- すずしろ