



R6. 1月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりよう			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	からだのちやしをとのえる	
9	火	むぎごはん		どうふ入りまつかぜやき もやしのもの 白玉ぞうに	牛乳 とり肉 とりミンチ ちくわ たまご 麦みそ かまぼこ どうふ あつあげ (かつお節)	米 麦 さとう ごま ぼんこ さといも もち 油	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん しいたけ だいこん ごぼう	684 29.4
納期								
10	水	コッペパン		スコップコロッケ なます 白玉ぜんざい	牛乳 ぶたミンチ とり肉 チーズ とりミンチ	コッペパン じゃがいも ぼんこ オリーブ油 さとうごまもち あずき	たまねぎ グリンピース きゅうり パセリ にんじん だいこん	698 24.4
11	木	むぎごはん		白身魚のチリソースかけ 切り干し大根のため煮 ぶた汁	牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉 てんぷら 油あげ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん さといも	たまねぎ にんにくしいたけ だいこん しょうが 切り干しだいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	661 30.7
12	金	冬野菜のカレーライス		チキンナゲット かいそうサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 スキムミルク わかめ きわかめ とり肉 赤かえでのり	米 麦 油 じゃがいも ぼんこ こむぎこ 糸かんでん 青じそドレッシング	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく かぶ ほうれん草 だいこん りんご	669 20.7
15	月	まるパンカット		とりとんバーグ コールスローサラダ 卵と野菜のちゅうかはるさめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とりささみ たまご ひよこ豆 青えんどう豆 レッドキドニー	丸パン さとう はるさめ でんぶん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン しいたけ しょうが ねぎ	632 27.0
16	火	むぎごはん		ぶた肉のネギ塩いため れんこんサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 油あげ ぶた肉 どうふ とりささみ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま油 ごましょう油ドレッシング	キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい にんじん れんこん にんにく レモン きゅうり ほうれん草 しいたけ	648 26.0
ふるさとくまさんデー								
17	水	しょくパン いちごジャム		マカロニグラタン ぼんかん キャベツのスープ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン	食パン マカロニ パター こめこ じゃがいも いちごジャム	たまねぎ しめじ キャベツ ぼんかん パセリ にんじん	644 28.0
18	木	むぎごはん		ぎょうざ② パンサンサー マーボードウフ	牛乳 ハム どうふ ぶたミンチ 麦みそ 赤みそ ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油 でんぶん こむぎこ	キャベツ きゅうり ねぎ しょうが もやし たまねぎ にんじん はくさい たけのこ しいたけ にんにく	688 25.6
食育の日								
19	金	むぎごはん		魚のぼんこやき グリーンサラダ さといものにも	牛乳 ホキ とり肉 てんぷら	米 麦 油 さとう ぼんこ オリーブ油 さといも じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく キャベツ きゅうり レタス こんにやく たまねぎ にんじん いんげん ごぼう	655 26.1
学校給食週間～26日まで ふるさとくまさんデー								
22	月	こくとうパン		たいほう巻き はくさいのおかかあえ おしぼうちょう	牛乳 ちくわ ぶたミンチ 牛ミンチ たまご とり肉 かつお節(にぼし)	こくとうパン じゃがいも 油 さとう こむぎこ さといも こめこ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 ごぼう ねぎ もやし しいたけ	666 29.3
23	火	むぎごはん だしがらつくだに		きびなごのあまから煮 かぶのもの こしね汁	牛乳 きびなご 油あげ どうふ ぶた肉 麦みそ (かつお節 出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも でんぶん	しょうが きゅうり かぶ こんにやく ねぎ だいこん にんじん しいたけ ごぼう	665 25.5
24	水	ガーリックトースト		くじらメンチカツ 五和サラダ ミートボールスープ	牛乳 ハム とり肉 ぶた肉 くじら 卵白	食パン パター オリーブ油 油 さとう はるさめ ぼんこ でんぶん	にんにく パセリ レタス トマト きゅうり キャベツ にんじん りんご だいこん しめじ たまねぎ しょうが	691 26.7
25	木	むぎごはん		あおさのかきあげ ツナとおからのいり煮 タイビーエン	牛乳 おから ツナ ちくわ ぶた肉 うずらの卵 あおさ	米 麦 こむぎこ はるさめ 油	たまねぎ いんげん はくさい にんじん きくらげ たけのこ しいたけ ねぎ	658 24.0
26	金	天草ガバオライス		天草ガバオライスの具 パッタイ風やきそば わかめスープ	牛乳 とりミンチ あつあげ てんぷら たまご ぶた肉 どうふ かまぼこ わかめ	米 麦 油 さとう ピーファン ごま	たまねぎ しいたけ いら レタス にんじん しょうが にんにく もやし	688 27.4
29	月	コッペパン ミニりんごゼリー		ツナサラダ チャポリタン	牛乳 ツナ とり肉 ポークウインナー	コッペパン ミニりんごゼリー ノンエッグマヨネーズ さとう ちゃんぼんめん	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ りんご ホールコーン ピーマン	677 25.4
30	火	むぎごはん		ひき肉とレンコンの和風はるさめ ひじきサラダ かき玉汁	牛乳 ぶたミンチ とりささみ ちくわ とり肉 たまご どうふ ひじき わかめ (にぼし)	米 麦 ごま油 はるさめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん しいたけ いんげん ねぎ きゅうり ホールコーン たまねぎ	672 26.5
31	水	ココアパン		チキンカツ にんじンドレッシングサラダ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク とり肉 たまご 青のり	ココアパン ぼんこ 油 さとう こむぎこ オリーブ油 じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ アスパラガス にんじん はくさい ホールコーン グリンピース パセリ	697 30.9

**新年明けまして
おめでとうございませう**

今年も子どもたちにとって、よい年になりますように。本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りにも努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします！

**あけまして
おめでとう**

2024年 令和6年

今年の給食テーマは、
「SDGs！」
S シェフズスペシャル
D ダイナミック？
G ゴージャス？
s スクールランチ
お楽しみに！



1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。

ふるさとくまさんデー



たいほう巻き

たいほう巻きは、半分に切ったちくわの中にコロッケの具材をつめて、衣をつけて油であげたボリューム満点の料理です。漢字で書くところ「大砲巻き」と書きます。とても大きく、大砲の形に似ているため、その名前がついたと

ぼんかんは、インドからやってきたと言われています。ぼんかんの樹は、暖かい場所でないと言えないため、熊本県の中でも天草地域は、早くからぼんかん作りを始めました。かんきつ類の中では酸味が少なく、まろやかな甘味を楽しめるフルーツです。食べごろは、1月から2月です。



ぼんかん