



R6. 1月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
9	火	麦ごはん		とうふ入り松風焼き もやしの酢の物 白玉雑煮	牛乳 とり肉 とりミンチ ちくわ たまご 麦みそ かまぼこ とうふ あつあげ (かつお節)	米 麦 さとう ごま パン粉 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	841 36.1
縮開き								
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 パン粉 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	899 30.5
11	木	麦ごはん		白身魚のチリソースかけ 切り干し大根の炒め煮 豚汁	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 こんにゃく ねぎ	808 37.5
12	金	冬野菜のカレーライス		チキンナゲット② 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 スキムミルク わかめ 茎わかめ とり肉 赤かえでのり	米 麦 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 糸かんでん 青じそドレッシング	たまねぎ にんにく かが ほうれん草 だいこん りんご	867 26.8
15	月	丸パンカット		とりとんバーグ コールスローサラダ 卵と野菜の中華春雨スープ レッドキドニー	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	789 33.1
16	火	麦ごはん		豚肉のネギ塩炒め れんこんサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 油あげ ぶた肉 とうふ 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 白菜 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	797 31.7
ふるさとくまさんデー								
17	水	食パン 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 バター 米粉 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	796 34.9
18	木	麦ごはん		ぎょうざ② パンサンデー マーボー豆腐	牛乳 ハム とうふ 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 小麦粉	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	818 30.2
19	金	食育の日 麦ごはん		魚のパン粉焼き グリーンサラダ さといもの煮物	牛乳 ホキ とり肉 てんぷら	米 麦 油 さとう パン粉 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 こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん ごぼう	810 31.5
学校給食週間～28日まで ふるさとくまさんデー								
22	月	黒糖パン		たいほう巻き② はくさいのおかかあえ 押し包丁	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)	黒糖パン じゃがいも 油 さとう 小麦粉 さといも 米粉	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	849 37.6
23	火	麦ごはん 出汁がらつくだに		きびなごの甘辛煮 かぶの酢の物 こしね汁	牛乳 きびなご 油あげ とうふ 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 かが こんにゃく ねぎ だいこん にんじん しいたけ ごぼう	810 30.9
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 バター オリーブ油 油 さとう はるさめ パン粉 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	849 32.1
25	木	麦ごはん		あおさのかきあげ ツナとおからの炒り煮 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 小麦粉 はるさめ 油	たまねぎ いんげん 白菜 にんじん きくらげ たけのこ しいたけ ねぎ	814 29.8
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 とうふ かまぼこ わかめ	米 麦 油 さとう ビーフン 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	851 33.4
29	月	コッペパン ミニりんごゼリー		ツナサラダ ちゃポリタン	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 ちゃんぽん麺	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 ビーマン	863 32.0
30	火	麦ごはん		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 とうふ 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	832 32.4
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 パン粉 油 さとう 小麦粉 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	844 36.1

**新年明けまして
おめでとございます**

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努めていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします！

**あけまして
おめでと**

2024年 令和6年

今年の給食テーマは、**「SDGe！」**
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「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いわれています。

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うるため、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