



【1月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようそ	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (g)
				ちやにくやほねになる	なつやちからになる	からだのちようしきをとのえる		
9	か むぎごはん		とりごぼうじる ハンバーグ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ハンバーグ ハム (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう さといも	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	676	25.9
10	すい 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 マヨネーズ	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
11	もく むぎごはん 鏡開きメニュー		ななくさじる 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 さとう ごま	せり かぶ かぶのは だいこん だいこんぼ はくさい にんじん	638	27.1
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	704	25.7
15	げつ こめこパン イタリアのあじ		ミネストローネ サラダスパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく	こめこパン じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	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	678	20.5
16	か ガパオライスふう 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
17	すい 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 とりにく ツナ	まるパン さとう あぶら じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	605	22.5
18	もく むぎごはん かんごくのあじ		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 しめじ えのきたけ にんじん はくさい たけのこ にんじん しいたけ	579	20.5
19	きん ~荒尾・玉名のあじ~ むぎごはん ふるさとくまさんデー		ふしそうめんじる なんかんあげのいために てづくりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく かつお ちりめん わかめ なんかんあげ(かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう そうめん ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし こまつな	614	23.2
22	げつ ガーリックトースト 昔の人気メニュー		やさいスープ チーズサラダ ミルメーク	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	しよくパン さとう バター じゃがいも あぶら ミルメーク	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ キャベツ コーン	564	20
23	か セルフおにぎり 始まりの給食		ぐだくさんみそじる サバのてりやき はくさいつけ	ぎゅうにゅう あつあげ のり サバ しおこんぶ (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	585	27.4
24	すい 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 さとう じゃがいも バター こむぎこ 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
25	もく むぎごはん 天草のあじ1		おしほうちょう さといものでんがく ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ あつあげ (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 にんじん しいたけ ねぎ ぼんかん	663	23.8
26	きん むぎごはん 天草のあじ2		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 あおさ	こめ むぎ てんぷらこ じゃがいも あぶら ごま さとう	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 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
30	か むぎごはん		ビーフンじる きびなごフライ 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 ビーフン ごま	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
31	すい むぎごはん		がめに キャベツとわかめのこうみあえ えごまふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ さつまあげ ちりめん こうやどうふ	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく 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、主に鰯肉がたんぱく源として提供された。

- ・脱脂粉乳
- ・鰯の竜田揚げ
- ・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」
ぜんがいてるかな?

