【1月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校

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 ちやにくやほねになる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
9	か	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁 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	847	32.5
10	すい	ミルクパン	牛乳	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
11	もく	麦ごはん 鏡開きメニュー	牛乳	七草汁 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 さとう ごま	せり かぶ かぶのは だいこん だいこんば はくさい にんじん	638	32.1
12	きん	カレーライス	牛乳	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	米粉パン イタリアのあじ (世界のあじめぐり)	牛乳	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	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
16	か	ガパオライス風 タイのあじ (世界のあじめぐり)	牛乳	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	816	29.2
17	すい	セルフフィッシュバーガー アメリカのあじ (世界のあじめぐり)	牛乳	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
18	もく	麦ごはん かんこくのあじ (世界のあじめぐり)	牛乳	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 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	705	24.4
19	きん	～荒尾・玉名のあじ～ 麦ごはん ふるさとくまさんデー	牛乳	ふしそうめん汁 南関あげの炒め煮 手作りかつおふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かつお ちりめん わかめ	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	752	27.9
22	げつ	ガーリックトースト 昔の人気メニュー (給食週間特別メニュー)	牛乳	野菜スープ 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	しょくパン さとう 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	709	25
23	か	セルフおにぎり 始まりの給食 (給食週間特別メニュー)	牛乳	具だくさんみそ汁 焼きししゃも 白菜漬け	ぎゅうにゅう あつあげ のり 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
24	すい	コッペパン 昔の給食 (給食週間特別メニュー)	牛乳	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 グリンピース ブロッコリー いちごジャム	898	30.2
25	もく	麦ごはん 天草のあじ① (給食週間特別メニュー)	牛乳	押し包丁 里芋の田楽 ぽんかん	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 こんにゃく	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ ぽんかん	813	29
26	きん	麦ごはん 天草のあじ② (給食週間特別メニュー)	牛乳	あおさ汁 大砲巻き はりはり和え	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ かまぼこ ぶたにく たまご あおさ	こめ むぎ てんぷらこ じゃがいも あぶら ごま こむぎこ 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 たくあんづけ	822	30.6
29	げつ	米粉入りにんじんパン	牛乳	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 マーガリン 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
30	か	麦ごはん	牛乳	ビーフン汁 きびなごフライ ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ 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	737	24.8
31	すい	麦ごはん	牛乳	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 わかめ さつまあげ いんげん ちりめん こうやどうふ かつお ひじき	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう キャベツ きゅうり 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

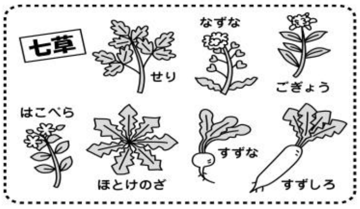
肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。

- 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」ぜんぶいえるかな？