



# 1月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	そのた	
8	すい	★お正月献立★ わかめごはん		しろみざかなフライ こうはくなます そうに	ぎゅうにゅう とりにく あげ ホキ ちくわ	こめ あぶら さとう ごま もち こむぎこ パンこ	だいこん にんじん ゆず せり かぶ ししいたけ	けずりぶし こんぶ	681 26.9
9	もく	まるパンカット		ハンバーグきのこソース マカロニサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく ミックスビーンズ	まるパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		619 26.9
10	きん	むぎごはん		さんまみぞれに ごもくきんぴら ぶたじる	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごま さとう さといも ごまあぶら	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ だいこん ししいたけ はくさい こんにゃく	いりこ	633 26.7
14	か	カットコッペパン		スティックドッグ ひじきマヨサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー ひじき	コッペパン さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー		607 28.1
15	すい	むぎごはん		れんこんひらつくね① ごまじゃこサラダ いりどうふ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ちくわ とうふ	こめ むぎ ごま はるさめ ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ししいたけ グリンピース たけのこ れんこん		640 27.4
16	もく	しょうがごはん		ちくわのいそべあげ② ごますあえ ごもくじる	とりにく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう あつあげ あおりの	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ	しょうが にんじん ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ ごぼう もやし ししいたけ だいこん	いりこ	622 26.2
17	きん	カレーライス		チキンナゲット① かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		685 25.2
20	げつ	★天草の味★ ごぶくまいごはん ふるさとくまさん茶		きびなごかおりあげ (ひとつかみ) だいこんのごまマヨサラダ あおさじる	ぎゅうにゅう きびなご ハム ちくわ とうふ あおさ	こめ ごぶくまい あぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	こんぶ けずりぶし	607 22.4
21	か	★中学生アイデアメニュー★ かぼちゃパン		バーベキューチキン ベーコンポテトサラダ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かぼちゃパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり コーン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ だいこん はくさい		670 27.2
22	すい	タイムスリッパ給食 セルフおにぎり (のり・しそこんぶ)		サバのしおやき はくさいのそくせきづけ ふゆやさいのみそじる	ぎゅうにゅう さぼ とうふ あげ のり こんぶ	こめ むぎ さといも	はくさい きゅうり つぼづけ にんじん だいこん ししいたけ ねぎ	いりこ	654 28.8
23	もく	天草宝島デー「ぶり」 ミルクパン		ぶりフライ ごまドレッシングあえ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶり	ミルクパン あぶら ラビオリ こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ		683 25.7
24	きん	★中学生アイデアメニュー★ キムタクごはん		はるまき もやしのナムル たまごわかめのはるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ちくわ たまご わかめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま はるさめ	つぼづけ ねぎ きゅうり もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ にんじん		680 23.6
27	げつ	天草宝島デー「大根」 むぎごはん		いわしうめみそに ひじきいため けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ あつあげ ひじき	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら	にんじん きぬさや ねぎ しいたけ だいこん ごぼう	いりこ	627 25.8
28	か	タイムスリッパ給食 ミルクパン		くじらメンチカツ やさいソテー とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく くじらメンチカツ えだまめ しろいんげん とうにゅう	ミルクパン あぶら じゃがいも こめこ	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン たまねぎ		638 30.8
29	すい	天草宝島デー「豚肉」 むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき たくあんあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく さつまいも	たまねぎ しょうが たくあんづけ きゅうり キャベツ ねぎ こんにゃく はくさい にんじん だいこん ごぼう		660 28.1
30	もく	天草宝島デー「白菜」 むぎごはん		やきぎょうざ② ちゅうかふうすのもの はっぼうさい	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ずらたまご ちくわ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ	きゅうり にんじん もやし ねぎ しょうが たけのこ ししいたけ たまねぎ はくさい きくらげ		619 23.6
31	きん	★中学生アイデアメニュー★ たけのこときのこの まぜごはん		だいすとうふのフライ こまつなのあえもの もすくのかきたまスープ	とりにく あげ ぎゅうにゅう だいす とうふ すりみ たまご もすく	こめ さとう バター ごまあぶら あぶら でんぶん	しいたけ しめじ にんじん ねぎ たけのこ こまつな もやし コーン たまねぎ しょうが		637 25.3

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

1月24日~30日は、  
全国学校給食週間!

全国学校給食週間は、戦後、学校給食が再開されたことを記念してつくられました。給食週間中には、昔の給食にちなんで「くじら」を使用したメニューが登場します。昔とは比べ物にならないほど、食べ物が豊かな現在の、この給食週間を通して食事や健康の大切さ、私たちの食生活を支えてくれている人々への感謝など、今一度振り返って考えてみましょう!

1月 天草産食材

