



1月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	その他	
8	もく	まるパンカット		てりやきチキンパティ 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 しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ	まるパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		634 25.6
天草宝島デー「ぶり」									
9	きん	わかめごはん		ぶりフライ こうはくなます そうじ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶり ちくわ	こめ あぶら さとう ごま もち パンこ こむぎこ	だいこん にんじん ゆず せり かぶ しいたけ	けずりぶし こんぶ	728 26.8
13	か	カットコッパパン		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	コッパパン さとう ごま あぶら 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		602 27.3
14	すい	むぎごはん		さんまかんろに ごもくきんぴら さつまじる	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 あぶら ごまあぶら さつまいも	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ しょうが はくさい だいこん こんにゃく	いりこ	670 23.3
15	もく	むぎごはん		ひじきシュウマイ こまつなのあえもの マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ こむぎこ	こまつな もやし ねぎ にんじん たまねぎ コーン だけのこ しいたけ しょうが にんにく		640 25.3
16	きん	カレーライス (むぎごはん)		チキンナゲット 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 とさかのり いとかんてん	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		706 25.3
19	げつ	★天草の味★ ごふくまいごはん ふるさとくまさんデ		きびなごサクサクあげ だいこんのごまマヨサラダ あおさじる	ぎゅうにゅう ハム ちくわ きびなご とうふ あおさ	こめ ごふくまい あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	けずりぶし こんぶ	609 20.6
天草宝島デー「ぼんかん」									
20	か	ミルクパン		ごもくうどん だいすつやさいのあえもの ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ だいす	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ぼんかん	いりこ	619 27.1
21	すい	★中学生アイデアメニュー★ むぎごはん		ごぼうハンバーグ さつまいものあからいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう だいす ちくわ とりにく ちりめん あおのり	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ さつまいも ごま はるさめ ごまあぶら	れんこん きくらげ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう		651 22.8
22	もく	★中学生アイデアメニュー★ トマトパン		とうふグラタン ドレッシングあえ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ チーズ ぶたにく とりにく	トマトパン あぶら ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん コーン きくらげ えのきたけ		603 22.7
23	きん	★中学生アイデアメニュー★ むぎごはん		とりにくのぎつぷしからあげ わかめのすのもの とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あげ さばぶし とうふ わかめ こんぶ	こめ むぎ さとう さとう でんぶ こむぎこ じゃがいも	しょうが きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	いりこ	642 25.2
26	げつ	タイムスリップ給食 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 さば 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 つぼつけ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	いりこ	654 28.8
27	か	タイムスリップ給食 ミルクパン		くじらメンチカツ やさしいソー とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく くじら たまご 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 パンこ こむぎこ	キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ コーン		629 29.5
天草宝島デー「大根」									
28	すい	むぎごはん		いわしみそれに 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 えだまめ あつあげ ひじき	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	いりこ	619 26.4
天草産「豚肉」									
29	もく	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき たくあんあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが たくあんづけ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん	いりこ	610 28.6
天草宝島デー「鯛」									
30	きん	なめし		たいフライ ごますあえ もすくのすましじる	ぎゅうにゅう たい とうふ ちくわ もすく	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	けずりぶし こんぶ	628 23.1

※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、食べ物が豊かになった現在ですが、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

