



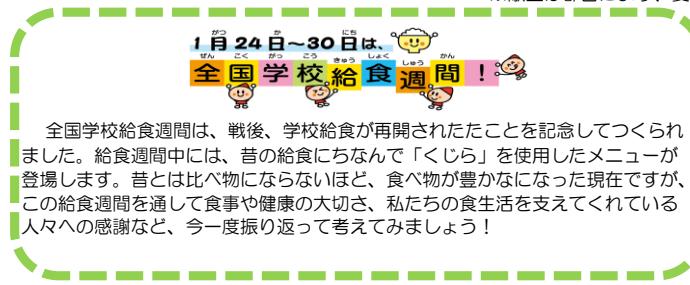
# 1月 こんだてひょう



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
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのた	
8	もく	まるパンカット	牛乳	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 ジャがいも あぶら	きゅうり キャベツ にんじん バセリ たまねぎ		634 25.6
		天草宝島デー「ぶり」	牛乳	ぶりフライ	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
9	きん	わかめごはん	牛乳	こうはくなます そうに					
13	か	カットコッペパン	牛乳	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 あぶら ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	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	牛乳	さんまかんろに ごもくさんびら さつまじる	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ ぶたにく あつあけ こまあぶら さつまいも	こめ むぎ ごま さとう あぶら こまあぶら 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	牛乳	ひじきシュウマイ こまつなのあえもの マーポーどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく	こめ むぎ さとう こまあぶら でんぶん こむぎこ	こまつな もやしへき 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)	牛乳	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 るさとくさん云々	牛乳	きびなごサクサクあげ だいこんのこまヨサラダ 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「ほんかん」	牛乳	ごもくうどん だいすとやさいのあえもの ほんかん	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 ほんかん	いりこ	619 27.1
20	か	ミルクパン	牛乳						
21	すい	★中学生アイデアメニュー★ むぎごはん	牛乳	ごぼうハンバーグ さつまいものあまからいため 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 はるさめ ごまあぶら	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん 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	牛乳	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	牛乳	とりにくのざつましからあけ わかめのすのもの とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あげ さばし とうふ わかめ	こめ むぎ さとう さとう でんぶん 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 ゼルフおにぎり (のり・しそこん 心)	牛乳	サバのしおやき はくさいのそくせきづけ ふゆやさいのみそしる	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 つぼづけ 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	牛乳	くじらメンチカツ やさいソテー <sup>トマトソテー</sup> とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう くじら たまご えだまめ さとう ごま	ミルクパン あぶら ジャがいも こめこパン 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」	牛乳	いわしみぞれに 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		619
28	すい	むぎごはん	牛乳				だいこん ごぼう こんにゃく	いりこ	26.4
		天草産「豚肉」	牛乳	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		610 28.6
		天草宝島デー「鯛」	牛乳	たいフライ ごますあえ もすぐのすましじる	ぎゅうにゅう たい とうふ ちくわ もずく さとう ごま パンこ こむぎこ	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。



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！

