



1月 給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
8	水	★お正月献立★		白身魚フライ	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ゆず せり		831
		わかめごはん		紅白なます 雑煮	ホキ ちくわ	もち こむぎこ パンこ	かぶ しいたけ	けずりぶし こんぶ	32.1
9	木	丸パンカット		ハンバーグきのこソース マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	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		793 33.7
10	金	麦ごはん		さんまみぞれ煮 五目きんぴら 豚汁	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 しいたけ はくさい こんにゃく	いりこ	758 30.5
14	火	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 ウインナー 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		768 35.0
15	水	麦ごはん		れんこん平つくね② ごまじゃこサラダ いり豆腐	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 しいたけ グリンピース たけのこ れんこん		830 35.7
16	木	生姜ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ ごま酢あえ 五目汁	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 しいたけ だいこん	いりこ	744 31.2
17	金	カレーライス		チキンナゲット② 海藻サラダ	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		827 29.4
20	月	★天草の味★		きびなご香り揚げ（ひとつかみ）	ぎゅうにゅう きびなご ハム	こめ ごふくまい あぶら さとう	ねぎ だいこん きゅうり		751
		ごふくまいごはん ふるさとくまさん茶		大根のごまマヨサラダ あおさ汁	ちくわ とうふ あおさ	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	にんじん たまねぎ えのきたけ	こんぶ けずりぶし	27.2
21	火	★中学生アイデアメニュー★		バーベキューチキン	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃパン さとう じゃがいも	きゅうり コーン にんじん ねぎ		849
		かぼちゃパン		ベーコンポテトサラダ 白菜スープ	ベーコン	ノンエッグマヨネーズ	しいたけ たまねぎ だいこん はくさい		33.5
22	水	タイムスリップ給食		サバの塩焼き	ぎゅうにゅう さば とうふ	こめ むぎ	はくさい きゅうり つぼづけ		837
		セルフおにぎり （のり・しそこんぶ）		白菜の即席漬け 冬野菜のみそ汁	あげ のり こんぶ	さといも	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	いりこ	34.8
23	木	天草宝島デー「ぶり」		ぶりフライ	ぎゅうにゅう ベーコン	ミルクパン あぶら ラビオリ	キャベツ きゅうり にんじん		837
		ミルクパン		ごまドレッシングあえ ラビオリスープ	ぶり	こむぎこ パンこ	ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ		30.5
24	金	★中学生アイデアメニュー★		春巻	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら	つぼづけ ねぎ きゅうり		853
		キムタクごはん		もやしのナムル たまごとかめの春雨スープ	とりにく ちくわ たまご わかめ	あぶら ごま はるさめ	もやし はくさいキムチ たまねぎ キャベツ にんじん		29.3
27	月	天草宝島デー「大根」		いわし梅みそ煮	ぎゅうにゅう いわし	こめ むぎ さといも	にんじん きぬさや ねぎ		768
		麦ごはん		ひじき炒め けんちん汁	とりにく さつまあげ あつあげ ひじき	さとう ごまあぶら	しいたけ だいこん ごぼう	いりこ	31.1
28	火	タイムスリップ給食		くじらメンチカツ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン あぶら じゃがいも	キャベツ もやし にんじん		792
		ミルクパン		野菜ソテー 豆乳シチュー	くじらメンチカツ えだまめ しろいんげん とうにゅう	こめこ	ピーマン コーン たまねぎ		36.7
29	水	天草宝島デー「豚肉」		しょうが焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ しょうが たくあんづけ		820
		麦ごはん		たくあん和え さつま汁	とりにく あつあげ こんぶ	さとう ごま こんにゃく さつまいも	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		34.3
30	木	天草宝島デー「白菜」		焼きぎょうざ②	ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ さとう	きゅうり にんじん もやし ねぎ		743
		麦ごはん		中華風酢のもの 八宝菜	ぶたにく うすらたまご ちくわ	はるさめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい きくらげ		28.4
31	金	★中学生アイデアメニュー★		大豆と豆腐のフライ	とりにく あげ ぎゅうにゅう	こめ さとう バター ごまあぶら	しいたけ しめじ にんじん ねぎ		747
		たけのこときのこの まぜごはん		小松菜の和え物 もずくのかきたまスープ	だいず とうふ すりみ たまご もずく	あぶら でんぶん	たけのこ こまつな もやし コーン たまねぎ しょうが		29.4

※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！

1月
天草産食材

きくらげ しいたけ きゅうり だいこん はくさい ぶたにく