



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名		赤		緑		黄		栄養価	ひとりメモ		
		主食	牛乳	おかず		体を作るもとになる		体の調子を整えるもとになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	ご飯	牛乳	ミートハンバーグのデミグラスソース ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉 鶏肉 米みそ 豆腐	スキミルク わかめ 牛乳	プロッコリー 人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ	きやべつ しめじ 枝豆 しめじ りんご きやべつ	強化米 じゃが芋 砂糖	ごま油	818	
										26.3			
9	金	チキンカレー	牛乳	ツナとわかめのサラダ 福神漬	鶏肉 ツナ	スキミルク わかめ 牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ 枝豆 しめじ りんご きやべつ	強化米 じゃが芋	ごま油	831		
										24.4			
12	月	成人の日											
13	火	大根めし	牛乳	天草産白身魚の みそマヨネーズ焼き のっつい汁	鶏肉 豆腐 天草産魚 みそ	牛乳	大根 人参 ねぎ パセリ	大根 玉ねぎ ごぼう しいたけ	強化米 里芋 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま ノンエッグマヨ	760		
										30.5			
14	水	ミルクパン	牛乳	白玉あずき コールスローサラダ うずらの卵入り春雨スープ	豚肉 うずらの卵 小豆	牛乳	人参 ねぎ きぬさや	白菜 玉ねぎ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり	パン 白玉粉 砂糖 緑豆春雨	油 マヨネーズ	885		
										29.1			
15	木	ご飯	牛乳	天草産ブリフライ 三色なます 一食ノンエッグマヨネーズ じゃが豚キムチ	ブリ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ニラ いんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり	強化米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	白ごま ごま油 ノンエッグマヨ	915		
										29			
16	金	五目ぶかし	牛乳	厚焼き卵 ピーナッツ和え いも煮 山形県の郷土料理	鶏肉 牛肉 卵	牛乳	人参 いんげん ねぎ	たけのこ しめじ しいたけ ごぼう 白菜 マイタケ 大根 きやべつ きゅうり	もち米 強化米 里芋 砂糖	ピーナッツ	776		
										28.8			
19	月	ご飯	牛乳	白ごまつくね きくらげのきんぴら みそ汁	油アゲ みそ 鶏肉 鰯レバー	わかめ 牛乳	人参 ねぎ いんげん	大根 玉ねぎ 白菜 きくらげ しいたけ	強化米 砂糖 パン粉	白ごま ごま油 油	690		
										21.5			
20	火	五福米ご飯	牛乳	えごまふりかけ れんこんはさみ揚げ ゆかり和え けんちん汁 ふるさとくまさんデー 天草の味	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	太根 ごぼう きやべつ きゅうり れんこん しいたけ	五福米 強化米 里芋 小麦粉	えごま油	758		
										24.6			
21	水	コッペパン	牛乳	くじらのメンチカツ オーロラサラダ カレーシチュー	くじら 鶏肉 豆腐	スキミルク 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 しめじ にんにく 生姜	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	744		
										27.2			
22	木	ご飯	牛乳	のりかつおふりかけ 焼き肉 すいとん 御所浦産ポンカン 天草宝島デー「ポンカン」	牛肉 豚肉 鶏肉 厚揚げ	のりかつお	人参 ねぎ ニラ ピーマン	大根 ごぼう しいたけ きやべつ 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし ポンカン	強化米 小麦粉 砂糖 里芋	白ごま ごま油	756		
										25.3			
23	金	セルフおにぎり	牛乳	焼きのり 鮭の塩焼き マヨタク和え みそ汁 昔の給食	鮭 みそ	のり わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり 大根漬	麦 強化米 じゃが芋	ノンエッグマヨ	684		
										28.2			
26	月	ハヤシライス	牛乳	海藻サラダ 福神漬	豚肉 ツナ	スキミルク 海藻 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ しめじ たけのこ きゅうり きやべつ 福神漬	麦 強化米 じゃが芋	油	774		
										23.2			
27	火	ご飯	牛乳	ひじきシーマイ ごま和え マーボー豆腐	豚みんち 豆腐 大豆 みそ 鶏肉	ひじき 牛乳	人参 ねぎ	しいたけ きやべつ にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ たけのこ きゅうり	強化米 砂糖 小麦粉 片栗粉	白ごま ごま油	755		
										27.5			
28	水	揚げパン	牛乳	コロコロサラダ 煮込みうどん	鶏肉 ちくわ ツナ 大豆 きなこ	チーズ わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり	パン 砂糖 うどん麺 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	807		
										27.5			
29	木	ご飯	牛乳	鰯フライ ナムル 一食ノンエッグマヨネーズ 豚汁 天草宝島デー「鰯」	豚肉 鰯 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	生姜 白菜 ごぼう きやべつ きゅうり	強化米 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ノンエッグマヨ	799		
										27.4			
30	金	チキンライス	牛乳	オムレツ フレンチサラダ アルファベットスープ	鶏肉 卵	スキミルク 牛乳	人参 プロッコリー	玉ねぎ 枝豆 きやべつ きゅうり	強化米 じゃが芋 マカロニ 砂糖	マーガリン 油	814		
										28.5			

※献立は、物資の都合により変更することがあります。

学校給食について知る

1月は、
[全国学校給食週間] があります。

給食週間の1週間は全国各地の学校でさまざまな取組がされています。学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関する人の思いについて考えてみましょう。

全国学校給食週間

学校給食のはじまり

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくて弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出されたのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、国外からの援助物資で再開することができました。

学校給食の役割

給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

天草産食材

~今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します。

ポンカン
米
ブリ
だいこん
タイ
白身魚
にぼし
きくらげ
ほしのいたけ