



R7.

1月

学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱく質
					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	
8	水	丸パンカント		ハンバーグ レタスサラダ おしむぎいりミネストローネ	牛乳 ハム ぶた肉 とり肉 ベーコン チーズ	丸パン さとう 油 麦 オリーブ油 でんぷん	レタス きゅうり キャベツ ホールコーン たまねぎ パセリ にんじん トマト	630 25.6
9	木	むぎごはん		いわしめみそ煮 大根とわかめのすのもの ぶた汁	牛乳 いわし ぶた肉 あつあげ 麦みそ 米みそ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも こめこ	だいこん きゅうり しょうが ねぎ ごぼう にんじん うめ たまねぎ こんにやく しいたけ	650 26.0
10	金	だいこんなめし		なます ぞうに	牛乳 油あげ とり肉 かまぼこ あつあげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま油 ごま もち さといも	だいこん きゅうり 大根の葉 白菜 にんじん しいたけ ほうれん草 ごぼう	630 23.2
13	月	成人の日						
14	火	むぎごはん		チキンカツ はるさめのすのもの マーボー豆腐	牛乳 油あげ とり肉 とうふ たまご ぶたミンチ 青のり 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう こむぎこ でんぷん ばんこ はるさめ	にんにく きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	677 26.4
15	水	しょくパン りんごジャム		すごもり卵 ブロッコリーのごまあえ コーンポタージュ	牛乳 ハム たまご チーズ とり肉 スキムミルク	しょくパン さとう ごま油 ごま じゃがいも 油 りんごジャム	ほうれん草 キャベツ ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	646 29.1
16	木	むぎごはん		魚のタルタル焼き れんこんうめマヨサラダ 大根ととり肉のごまみそ煮	牛乳 赤魚 とり肉 あつあげ 麦みそ かつお節 (かつお節)	米 麦 油 さとう ビーナツ ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 タルタルソース	れんこん きゅうり こんにやく にんじん いんげん だいこん にんにく うめ	673 30.1
17	金	ごふくまい 五福米		まつかぜやさ かぶのサラダ あおさのみそ汁	牛乳 とりミンチ ぶたミンチ たまご おから ハム とうふ むぎみそ あおさ (にぼし)	米 五福米 でんぷん さとう 油 ごま	ねぎ しょうが かぶ レタス たまねぎ えのき しいたけ	686 34.7
20	月	こめこいりかぼちゃパン		マカロニグラタン もやしのあえもの とりと豆のトマトスープ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン ハム ひよこ豆 レッドキドニー	こめこいりかぼちゃパン マカロニ バター こめこごま油 さとう 油 じゃがいも	たまねぎ しめじ きゅうり 青えんどう豆 もやし キャベツ にんじん トマト ホールコーン パセリ にんにく	646 30.5
21	火	天草大王カレー		からあげ グリーンサラダ	牛乳 大豆 とり肉 スキムミルク 天草大王	米 麦 油 じゃがいも でんぷん こむぎこ	にんにく キャベツ しょうが きゅうり レタス にんじん たまねぎ ほうれん草 りんご	687 25.2
22	水	ミルクパン		たいほうまき ツナサラダ タイビーエン	牛乳 ちくわ ぶたミンチ 牛ミンチ たまご ツナ ぶた肉 かまぼこ うずらのたまご	ミルクパン じゃがいも 油 こむぎこ ノンエッグマヨネーズ はるさめ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ たけのこ きくらげ	670 28.4
23	木	むぎごはん		いわしフライ ほうれん草のあえ物 さといものそぼろ煮	牛乳 とりミンチ いわし てんぷら あつあげ	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも ばんこ こむぎこ さといも	ほうれん草 こんにやく たまねぎ もやし いんげん にんじん	654 25.7
24	金	セルフおにぎり (むぎごはん・のりうめぼし)		さけの塩焼き 冬野菜のサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 さけ 油あげ とりささみ むぎみそ のり (にぼし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	うめぼし たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 ねぎ しいたけ カリフラワー ホールコーン	653 30.3
27	月	コッペパン いちごジャム		枝豆ととうふのミンチカツ ゆでキャベツ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク とり肉 とうふ	コッペパン 油 じゃがいも いちごジャム ばんこ でんぷん こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 パセリ しめじ えだまめ	630 25.2
28	火	五和めし		ししゃもフライ はくさいのおかかあえ けんちん汁	牛乳 油あげ とり肉 あつあげ ししゃも かつお節	米 さとう 油 さといも ばんこ こむぎこ でんぷん	だいこん ごぼう にんじん はくさい ほうれん草 こんにやく 大根の葉 もやし しいたけ ねぎ	623 26.6
29	水	ミルクパン		ぼんかん ほうれん草のおひたし ミートスパゲティ	牛乳 牛ミンチ チーズ	ミルクパン さとう オリーブ油 スパゲティ こむぎこ	ほうれん草 たまねぎ にんじん もやし にんにく トマト	648 24.7
30	木	むぎごはん		ぶりフライ 切り干し大根のすのもの せんだご汁	牛乳 ブリ とりささみ とり肉 油あげ	米 麦 油 ごま油 ばんこ こむぎこ さとう ごま さつまいも さつまいもでんぷん でんぷん	切干し大根 きゅうり 白菜 にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	689 29.8
31	金	むぎごはん		白身魚のチリソースかけ ちゅうかサラダ はつぼうやさい	牛乳 赤魚 ハム かまぼこ うずらのたまご ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きゅうり もやし にんじん きくらげ しめじ レタス はくさい チンゲン菜 たけのこ	634 28.9

天草宝島デー

- ◆天草大王
- ◆ブリ
- ◆だいこん
- ◆はくさい

今月はコレ！



ふるさとくまさんデー

食育の日

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。1月は、天草地区の味です。

◆五福米・・・天草市新和町で米作り33年の川崎さんの五福米は、農薬も肥料も一切使わずに育てられた赤米、緑米、黒米の古代米3種と、かおり米、もち玄米をブレンドした米です。ポリフェノールの一種、カテキンや食物せんい、マグネシウム、カルシウム、ビタミンB1などを豊富に含んだ五福米を白米と一緒に炊き込んで給食に出します。



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3ヶ月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。



1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。今年、タイムスリップ給食です。学校給食の移り変わりを食体験してみましょう。

