



1月 五和中学校 献立表



五和学校給食センター

| 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 | |
| 8 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | チキンカレー ナゲット② 海藻サラダ | 牛乳 だいす 鶏肉 わかめ | 米 麦 あぶら じやがいも ごま | たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ | 890 29.8 |
| 9 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | 天草ブリのフライ 紅白なます | 牛乳 油あげ かまぼこ 鶏肉 ブリ ちくわ | 米 麦 餅 あぶら ごま 小麦粉 パン粉 ごま | 人参 はくさい しいたけ こまつな 大根 | 800 28.8 |
| 12 | 月 | | | | 成人の日 | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 13 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | けんちん汁 いわしの生姜煮 ひじきの炒め煮 | 牛乳 とうふ いわし 油あげ 大豆 ひじき さつまあげ | 米 麦 さといも ごまあぶら さとう | ごぼう 人参 しょうが 大根 ねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ | 738 28.0 |
| 14 | 水 | ミルクパン | 牛乳 | 野菜ちゃんぽん キャベツメンチ りんごサラダ | 牛乳 ちくわ 豚肉 鶏肉 豚肉 | ミルクパン ちゃんぽんめん パン粉 でんぶん あぶら | 人参 たまねぎ キャベツ はくさい もやし ねぎ きくらげ りんご コーン | 864 32.2 |
| 15 | 木 | 大根めし | 牛乳 | 冬野菜のみそ汁 千草焼き もやしの酢の物 | 牛乳 油あげ あつあげ 卵 チーズ 鶏肉 | 米 麦 さとう ごまあぶら ごま | 大根 ごぼう えのきたけ もやし しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 はくさい キャベツ | 732 26.2 |
| 16 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | 豆乳キムチスープ はるまき だいこんナムル | 牛乳 油あげ とうにゅう 豚肉 とうふ こんぶ 鶏肉 | 米 麦 ごま ごまあぶら 小麦粉 春雨 砂糖 あぶら | 人参 たまねぎ キャベツ えのきたけ チングンサイ ねぎ 白菜 きゅうり 大根 | 876 28.8 |
| 19 | 月 | 五福米ごはん | 牛乳 | ふるさとくまさんデー:天草の味 あおさのみそ汁 たいほう巻き じやこの和え物 | 牛乳 とうふ あおさ ちくわ 鶏肉 ちりめん (にぼし) | 米 ごふくまい パンこ じやがいも あぶら 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら | たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ 人参 もやし | 821 32.4 |
| 20 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | かき玉汁 肉しのだ 切り干し大根の酢の物 | 牛乳 とうふ 卵 鶏肉 豚肉 油あげ (にぼし・こんぶ・かつおぶし) | 米 麦 でんぶん さとう ごま ごま油 | 人参 たまねぎ にら えのきたけ キャベツ 大根 しいたけ | 757 30.0 |
| | | | | | | | | |
| 21 | 水 | 食パン | 牛乳 | 白菜のクリーム煮 天草真鯛のフライ プロッコリーサラダ | 牛乳 鶏肉 天草マダイ | 食パン ジヤがいも 油 米粉 パン粉 小麦粉 バター | 人参 たまねぎ はくさい しめじ コーン チングンサイ プロッコリー キャベツ | 776 34.0 |
| 22 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | もずくスープ 手作りハンバーグ ジャーマンポテト | 牛乳 とうふ ちくわ 鶏肉 牛肉 ベーコン (こんぶ・かつおぶし) | 米 麦 パン粉 さとう バター パン粉 さとう バター ノンエッグマヨネーズ ジヤがいも | たまねぎ 人参 もずく ねぎ パセリ | 868 34.9 |
| 23 | 金 | チキンライス | 牛乳 | ウインナースープ トマトオムレツ イタリアンサラダ | 牛乳 チキンウインナー 卵 鶏肉 チーズ | 米 麦 あぶら | たまねぎ グリンピース 白菜 人参 しめじ トマト コーン きゅうり キャベツ | 759 25.9 |
| 26 | 月 | コッペパン いちごジャム | 牛乳 | すいとん団子汁 くじらカツ キャベツのコールスロー | 牛乳 鶏肉 くじら 卵 (にぼし) | コッペパン あぶら | 大根 ごぼう 人参 ねぎ しいたけ キャベツ コーン | 777 30.1 |
| 27 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | 白菜のみそ汁 めざし② たくあんあえのり | 牛乳 油あげ とうふ いわし 鶏肉 のり | 米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ | 人参 たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり こまつな 大根 | 707 32.0 |
| | | | | | | | | |
| 28 | 水 | 揚げパン | 牛乳 | 天草宝島デー:ぽんかん ミートボールスペグティ 大根サラダ ぽんかん | 牛乳 きなこ 鶏肉 豚肉 チーズ | コッペパン スパゲティ麺 オリーブ油 ごま さとう 油 | たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ 大根 きゅうり ぽんかん | 959 36.1 |
| 29 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | せんだご汁 すりみの天ぷら ごまネーズあえ | 牛乳 油あげ 鶏肉 さつまあげ すりみ ひじき (にぼし) | 米 麦 ごま さつまいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ | 人参 たまねぎ ごぼう はくさい 大根 しいたけ ねぎ しょうが きゅうり こまつな | 787 30.0 |
| 30 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | 大根と鶏肉のごまみそ煮 コロッケ はくさいのごまあえ | 牛乳 鶏肉 あつあげ 牛肉 油あげ (かつおぶし) | 米 麦 ごま 小麦粉 じやがいも ごまあぶら パン粉 あぶら さとう | 大根 いんげん たまねぎ 人参 はくさい こんにゃく | 819 28.2 |

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

あけまして
おめでとうございます



新しい年を迎ました。
寒さの厳しい季節ですが、栄養バランスのとれた給食で子供たちの健康を支えていきたいと思います。五和給食センターへとなって安全安心でおいしい給食づくりに取り組んでまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。