



R7.

1月

学校給食献立予定表



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	水	丸パンカット		ハンバーグ レタスサラダ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 ハム 豚肉 鶏肉 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	858 34.0
9	木	麦ごはん		いわし梅味噌煮 大根とわかめの酢の物 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 厚あげ 麦みそ 米みそ わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも 米粉	だいこん きゅうり しょうが ねぎ ごぼう にんじん 梅 たまねぎ こんにやく しいたけ	796 31.7
10	金	大根菜めし		なます 雑煮	牛乳 油あげ 鶏肉 かまぼこ 厚あげ (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	775 28.3
13	月	成 人 の 日						
14	火	麦ごはん		チキンカツ はるさめの酢の物 麻婆豆腐	牛乳 油あげ 鶏肉 豆腐 たまご 豚ミンチ 青のり 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぷん パン粉 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	837 32.0
15	水	食パン りんごジャム		巣ごもり卵 ブロッコリーのごま和え コーンポタージュ	牛乳 ハム たまご チーズ 鶏肉 スキミミルク	食パン 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	780 33.6
16	木	麦ごはん		魚のタルタル焼き れんこん梅マヨサラダ 大根と鶏肉のごまみそ煮	牛乳 赤魚 鶏肉 厚あげ 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 梅	805 34.3
17	金	五福米		松風焼き かぶのサラダ あおさのみそ汁	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ たまご おから ハム 豆腐 麦みそ 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	850 42.9
20	月	米粉入りかぼちゃパン		マカロニグラタン もやしの和え物 鶏と豆のトマトスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン ハム ひよこ豆 レッドキドニー	米粉入りかぼちゃパン マカロニ バター 米粉 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	838 38.7
21	火	天草宝島デー 天草大王カレー		からあげ グリーンサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 スキミミルク 天草大王	米 麦 油 じゃがいも でんぷん 小麦粉	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	853 30.9
22	水	ミルクパン		たいほう巻き ツナサラダ タイピーエー	牛乳 ちくわ 豚ミンチ 牛ミンチ たまご ツナ 豚肉 かまぼこ うずらのたまご	ミルクパン じゃがいも 油 小麦粉 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	832 34.5
23	木	麦ごはん		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 鶏ミンチ いわし てんぷら 厚あげ	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも パン粉 小麦粉 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	810 31.3
24	金	セルフおにぎり (麦ごはん・のり・梅干し)		鮭の塩焼き 冬野菜のサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 鮭 油あげ とりささみ 麦みそ のり (にぼし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	梅ぼし 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	774 33.8
27	月	コッペパン いちごジャム		枝豆と豆腐のミニカツ 茹でキャベツ クリームシチュー	牛乳 スキミミルク 鶏肉 豆腐	コッペパン 油 じゃがいも いちごジャム パン粉 でんぷん 米粉	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	787 31.2
28	火	五和めし		ししゃもフライ② はくさいのおかかあえ けんちん汁	牛乳 油あげ 鶏肉 厚あげ ししゃも かつお節	米 さとう 油 さといも パン粉 小麦粉 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	814 35.1
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 小麦粉	ぼんかん はくさい しめじ ほうれん草 たまねぎ にんじん もやし にんにく トマト	839 31.2
30	木	麦ごはん		ぶりフライ 切り干し大根の酢の物 せんだご汁	牛乳 ブリ とりささみ 鶏肉 油あげ	米 麦 油 ごま油 パン粉 小麦粉 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	853 36.3
31	金	麦ごはん		白身魚のチリソースかけ 中華サラダ 八宝野菜	牛乳 赤魚 ハム かまぼこ うずらのたまご 豚肉	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	778 35.2

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！

食育の日

ふるさとくまさんデー

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致します。



全国学校給食週間
がはじまりま〜す！

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。今年は、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よう。

