



【1月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主 な 材 料 | | | 栄 養 量 | |
|----------------|---|--------------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------------|---|---|-----------------|--------------|
| | | | | | 黄 | 赤 | 緑 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | | | 主にエネルギーになる | 主に体の組織をつくる | 主に体の調子を整える | | |
| 鏡開き給食 | | | | いわしの生姜煮 ひじきサラダ 雑煮 | 米 麦 砂糖 油 でんぷん もち さといも | 牛乳 いわし ひじき 鶏肉 ちくわ あげ かつお節 昆布 | 白菜 コーン えだまめ にんじん しいたけ だいこん こまつな 生姜 | 808.0 | 30.9 |
| 8 | 木 | 麦ごはん 天草宝島デー ～大根～ | | 松風焼き 紅白なます けんちん汁 | 米 麦 パン粉 砂糖 ごま こんにゃく 油 さといも | 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 あげ かつお節 昆布 | たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ | 800.0 | 31.0 |
| 9 | 金 | 麦ごはん | | | | | | | |
| 12 | 月 | 成 人 の 日 | | | | | | | |
| 13 | 火 | キムタクごはん | | 2種点心 もやしのごまとえ きくらげの中華風スープ | 米 麦 ごま 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン | キムチ にんじん たまねぎ 生姜 たくあん もやし キャベツ ほうれん草 きゅうり 白菜 こまつな きくらげ にんにく | 738.0 | 26.7 |
| 天草宝島デー ～ブリ～ | | | | ブリフライ フレンチサラダ かぶのシチュー | 丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 でんぷん パン粉 じゃがいも | 牛乳 ハム ブリ 鶏肉 | れんこん ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぶ 白菜 | 780.0 | 31.9 |
| 14 | 水 | 丸パン | | | | | | | |
| 天草の味給食 | | | | 鶏のみそ漬け焼き ゆかり和え 押し包丁 | 米 麦 小麦粉 | 牛乳 鶏肉 あげ ちくわ だしりりこ | キャベツ にんじん 白菜 しそ ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ | 817.0 | 30.6 |
| 15 | 木 | 麦ごはん 天草宝島デー ～ぼんかん～ | | 水菜大根サラダ ブロッコリーカレー 果物(ぼんかん) | 米 麦 じゃがいも | 牛乳 ハム 鶏肉 大豆 | 水菜 だいこん コーン きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ぼんかん | 813.0 | 26.8 |
| 16 | 金 | 麦ごはん | | | | | | | |
| 19 | 月 | 黒糖パン | | サラダスバゲッティ ミネストローネ ぶどうゼリー | 黒糖パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも 油 アガー粉 | 牛乳 ハム ベーコン 大豆 | キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな にんにく ぶどうジュース | 834.0 | 26.9 |
| ふるさとくまさんデー | | | | ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 | 米 五福米 油 じゃがいも 小麦粉 | 牛乳 ちくわ ハム あおのり 豆腐 あげ だしりりこ わかめ | きゅうり コーン 白菜 にんじん しいたけ ねぎ | 798.0 | 28.4 |
| 20 | 火 | 五福米 | | | | | | | |
| 21 | 水 | パインパン | | かみかみツナサラダ 冬野菜のクリームパスタ | パインパン 砂糖 油 スパゲッティ バター 小麦粉 | 牛乳 ツナ ベーコン チーズ | カリフラワー えだまめ コーン ごぼう キャベツ にんじん 白菜 たまねぎ しめじ ブロッコリー | 800.0 | 29.9 |
| 22 | 木 | 麦ごはん | | 春雨の中華和え 麻婆豆腐 | 米 麦 はるさめ ごま 砂糖 でんぷん 油 | 牛乳 ハム 豆腐 豚肉 大豆 | きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく 生姜 | 782.0 | 29.3 |
| 天草の味給食 | | | | がね揚げ 白菜きくらげ和え あおさのみそ汁 | 米 麦 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 | 牛乳 卵 豆腐 あげ 鶏肉 あおさ だしりりこ | しょうが きくらげ 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | 781.0 | 25.2 |
| 23 | 金 | 麦ごはん | | | | | | | |
| 26 | 月 | 黒豆クリームチーズトースト | | ごぼうサラダ ポタージュスープ | 食パン 砂糖 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも ごま | 牛乳 黒豆 チーズ ベーコン | ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな | 783.0 | 25.0 |
| 昔の給食 | | | | ししゃもフライ キャベツサラダ すいとん | 米 麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま でんぷん さつまいも | 牛乳 ししゃも 豆腐 かつお節 昆布 あげ ちくわ | キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん 白菜 ねぎ しいたけ | 783.0 | 26.8 |
| 27 | 火 | 麦ごはん | | | | | | | |
| 28 | 水 | カットコッペンパン | | ウインナー チーズサラダ 春雨スープ | コッペンパン 砂糖 じゃがいも はるさめ 油 でんぷん | 牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 白菜 きくらげ コーン 生姜 | 792.0 | 29.7 |
| 天草宝島デー ～たい～ | | | | 魚の西京焼き 白菜とほうれん草のおひたし めかぶ・きのこ汁 | 米 麦 砂糖 ごま でんぷん | 牛乳 鯛 かつお節 昆布 豆腐 かまぼこ めかぶ | 白菜 ほうれんそう ねぎ にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ | 774.0 | 35.6 |
| 29 | 木 | 麦ごはん | | | | | | | |
| 30 | 金 | 親子丼 | | 大根とれんこんのきんぴら すまし汁 | 米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく ごま 油 | 牛乳 鶏肉 卵 あげ 凍り豆腐 かつお節 昆布 豆腐 わかめ さつま揚げ かまぼこ | たまねぎ にんじん しいたけ こまつな れんこん ねぎ だいこん えのきたけ いんげん | 810.0 | 36.1 |

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

1月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



だいこん



ブリ



たい



ぼんかん