



R 8.

1月

学校給食献立予定表



天草学校給食センター

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	丸パンカット	牛乳	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 ベーコン チーズ ぶた肉 とり肉	まるパン さとう 油 麦 オリーブ油 でんぶ	レタス たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり トマト パセリ	858 34.0
鏡開き献立							
9 金	大根菜めし	牛乳	なます 雑煮	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ あつあげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 ごま油 ごま もち さといも さとう	だいこん きゅうり はくさい にんじん しいたけ ごぼう ほうれん草 だいこん葉	775 28.3
12 月			成 人 の 日				
13 火	食パン りんごジャム	牛乳	果ごもりたまご 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	しよパン さとう ごま油 じゃがいも ごま りんごジャム	ほうれん草 キャベツ もやし ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ ホールコーン クリームコーン	780 33.6
14 水	麦ごはん	牛乳	チキンカツ はるさめの酢の物 麻婆豆腐	牛乳 油あげ とり肉 とうふ たまご ぶたミンチ あおのり 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう ばんこ こむぎこ はるさめ でんぶ	きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	837 32.0
15 木	コッペンカット いちごジャム	牛乳	枝豆と豆腐のミンチカツ 茹でキャベツ クリームシチュー	牛乳 とり肉 スキムミルク とうふ	コッペンパン 油 じゃがいも いちごジャム こめこ ばんこ でんぶ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース はくさい しめじ えだまめ パセリ	787 31.2
16 金	麦ごはん	牛乳	いわしうめみそ煮 だいこんとわかめの酢の物 ぶた汁	牛乳 ぶた肉 あつあげ いわし みそ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも こめこ	だいこん しいたけ きゅうり ごぼう ねぎ たまねぎ うめ にんじん しょうが こんにゃく	796 31.7
19 月	五福米	牛乳	松風焼き かぶのサラダ あおさみそ汁	牛乳 とりミンチ ぶたミンチ たまご ハム おから とうふ 麦みそ あおさ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま 五福米 でんぶ	ねぎ しょうが かぶ レタス しいたけ たまねぎ えのき	850 42.9
20 火	ひのくにパン	牛乳	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 とり肉 チーズ ベーコン ハム ひよこ豆 レッドキドニー	ひのくにパン マカロニ パター 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 トマト もやし キャベツ にんじん パセリ ホールコーン 青えんどう豆 にんにく	845 39.1
21 水	麦ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き れんこん梅マヨサラダ 大根ととり肉のごまみそ煮	牛乳 赤魚 とり肉 あつあげ かつお節 麦みそ (かつお節)	米 麦 ごま ごま油 さとう タルタルソース ピーナツ マヨネーズ	れんこん きゅうり いんげん にんじん だいこん ねぎ うめ こんにゃく にんにく	810 34.5
22 木	黒糖パン	牛乳	大砲巻き 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	ことうパン じゃがいも 油 こむぎこ はるさめ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ はくさい たけのこ しいたけ きくらげ	854 34.3
23 金	チキンカレー	牛乳	からあげ グリーンサラダ	牛乳 だいず とり肉 スキムミルク	米 麦 油 じゃがいも でんぶ こむぎこ	キャベツ きゅうり たまねぎ レタス ほうれん草 しょうが にんじん りんご にんにく	853 30.9
26 月	天草宝島デー もろおにぎり (むぎごはん・うめ・のり)	牛乳	ぶりフライ 冬野菜のサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 プリ 油あげ とりさきみ のり 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま こむぎこ ばんこ マヨネーズ	うめぼし たまねぎ ほうれん草 にんじん はくさい しいたけ ねぎ カリフラワー ホールコーン	894 34.6
27 火	天草宝島デー ミルクパン	牛乳	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	ぼんかん はくさい にんにく ほうれん草 たまねぎ トマト にんじん もやし しめじ	839 31.2
28 水	天草宝島デー 混ぜごはん	牛乳	コロッケ マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 とり肉 油あげ たまご ハム あつあげ 牛肉	米 麦 油 さといも マカロニ マヨネーズ じゃがいも こむぎこ ばんこ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん ねぎ きゅうり たまねぎ こんにゃく	880 30.7
29 木	天草宝島デー トマトパン	牛乳	たいひらい 切干大根の酢の物 せんだご汁	牛乳 油あげ タイ とり肉 とりさきみ (にぼし)	熊本県産トマトパン ばんこ ごま こむぎこ 油 さとう さつまいも ごま油 でんぶ さつまいもでんぶ	きりぼしだいこん きゅうり ねぎ にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ	818 39.8
30 金	麦ごはん	牛乳	厚焼きたまご 中華サラダ 八宝野菜	牛乳 たまご ハム ぶた肉 かまぼこ うずらたまご	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶ	ねぎ たまねぎ きゅうり しめじ もやし はくさい にんじん きくらげ レタス デンゲン菜 たけのこ しいたけ	794 34.2

天草宝島デー

食育の日

ふるさとくまさんデー

全国学校給食週間

がはじまりま〜す!

今月はコレ!

- ◆タイ
- ◆プリ
- ◆だいこん
- ◆ぼんかん



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。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。今年は、「郷土愛を育む一週間! 守る・つくる・食べる!」給食です。SDGsの2.飢餓をゼロに12.つくる責任、つかう責任をゴールに給食週間のテーマを考えました。地元で自然や生産者に感謝し、持続可能な食の未来について考えてみましょう。

お願いします



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ひます。本年もよろしくお願ひ致します。



令和7年度 学校給食週間作品展

展示期間 令和8年1月24日(土)〜2月1日(日)

※月曜休館

場 所 天草文化交流館 2階展示室
(旧天草教育会館/船之尾町)

内 容 児童生徒の作品展示

主 催 天草市教育委員会

天草中からは、給食標語を出展しています。ぜひお時間あれば、作品展をのぞいてください。