



1月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

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	その他	
8	木	丸パンカット	牛乳	照焼チキンパティ マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ いんげんまめ あぶら	まるパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ	きゅうり キャベツ にんじん バセリ たまねぎ		794 31.2
9	金	わかめごはん	牛乳	ぶりフライ 紅白なます 雑煮	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶり ちくわ	こめ あぶら さとう ごま もち パンこ こむぎこ	だいこん にんじん ゆず せり かぶ しいたけ	けずりふし こんぶ	855 30.5
13	火	カットコッペパン	牛乳	スティックドッグ ひじきマヨサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー ひじき	コッペパン さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー		761 34.0
14	水	麦ごはん	牛乳	さんま甘露煮 五目きんぴら さつまい	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら さつまいも	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ しょうが はくさい だいこん こんにゃく	いりこ	829 28.1
15	木	麦ごはん	牛乳	ひじきシュウマイ 小松菜の和え物 マー婆ー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	こまつな もやし ねぎ にんじん たまねぎ コーン たけのこ しいたけ しょうが にんにく		798 31.3
16	金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	チキンナゲット 海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ときのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		851 29.7
19	月	★天草の味★ 五福米ごはん 香るさとくまさん元	牛乳	きびなごサクサク揚げ 大根のごまマヨサラダ あおさ汁	ぎゅうにゅう ハム ちくわ きびなご とうふ あおさ	こめ ごふくまい あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	けずりふし こんぶ	757 24.8
20	火	天草宝島デー「ぽんかん」	牛乳	五目うどん 大豆と野菜のあえもの ぽんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ だいす	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ぽんかん	いりこ	776 33.7
21	水	★中学生アイデアメニュー★ 麦ごはん	牛乳	ごぼうハンバーグ さつまいもの甘辛炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう だいす ちくわ とりにく ちりめん あおのり はるさめ ごまあぶら	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん さつまいも ごま	れんこん きくらげ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう		814 28.9
22	木	★中学生アイデアメニュー★ トマトパン	牛乳	豆腐グラタン ドレッシングあえ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ チーズ ぶたにく とりにく	トマトパン あぶら ノンエッグマヨネーズ	プロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん コーン きくらげ えのきたけ		764 28.4
23	金	★中学生アイデアメニュー★ 麦ごはん	牛乳	鶏肉の雑節からあげ わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ さばしつ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	しょうが きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	いりこ	796 30.6
26	月	◎タイムスリップ給食 ゼルフおにぎり (のり・しそこんぶ)	牛乳	サバの塩焼き 白菜の即席漬け 冬野菜のみぞ汁・一食しそこんぶ	ぎゅうにゅう さば とうふ あげ のり こんぶ	こめ むぎ さといも	はくさい きゅうり つぼづけ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	いりこ	837 34.8
27	火	◎タイムスリップ給食 ミルクパン	牛乳	くじらメンチカツ 野菜ソテー 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう くじら とうふ くじら たまご えだまめ しろいんげん とうにゅう	ミルクパン あぶら ジャガイモ こめこパンこ こむぎこ	キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ コーン		779 34.9
28	水	天草宝島デー「大根」	牛乳	いわしのみぞれ煮 ひじき炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ えだまめ あつあげ ひじき	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら	にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	いりこ	759 31.7
29	木	天草宝島デー「豚肉」	牛乳	豚肉のしょうが焼き たくあんあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわたまご とうふ わかめ こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが たくあんづけ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん	いりこ	754 35.1
30	金	天草宝島デー「鯛」	牛乳	鯛フライ こま酢あえ もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう たい とうふ ちくわ もずく	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	きゅうり にんじん キャベツ もやしたまねぎ ねぎ	けずりふし こんぶ	790 27.4

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

全国学校給食週間は、戦後、学校給食が再開されたことを記念してつくられました。給食週間の中には、昔の給食にちなんで「くじら」を使用したメニューが登場します。昔とは比べ物にならないほど、食べ物が豊かなになった現在ですが、この給食週間を通して食事や健康の大切さ、私たちの食生活を支えてくれている人々への感謝など、今一度振り返って考えてみましょう！

