



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
					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		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	まるパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ ジャがいも あぶら	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		794 31.2
9	金	わかめごはん		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	けずりぶし こんぶ	855 30.5
13	火	カットコッペパン		スティックドッグ ひじきマヨサラダ ボトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィナー 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 ジャがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー		761 34.0
14	水	麦ごはん		さんま甘露煮 五目きんぴら さつま汁	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		ひじきシュウマイ 小松菜の和え物 マーボー豆腐	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)		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 とさかのり 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 ふるさとくまさん茶		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 えのきだけ	けずりぶし こんぶ	757 24.8
天草宝島デー「ぼんかん」									
20	火	ミルクパン		五目うどん 大豆と野菜のあえもの ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ だいず	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 ぼんかん	いりこ	776 33.7
21	水	★中学生アイデアメニュー★ 麦ごはん		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 だいず ちくわ とりにく ちりめん あおのり	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん さつまいも ごま はるさめ ごまあぶら	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		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	ブロッコリー 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 えのきだけ		764 28.4
23	金	★中学生アイデアメニュー★ 麦ごはん		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 さばぶし 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
タイムスリッパ給食									
26	月	タイムスリッパ給食 セルフおにぎり (のり・しそこんぶ)		サバの塩焼き 白菜の即席漬け 冬野菜のみそ汁・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 つぼつけ にんじん だいこん しいたけ ねぎ	いりこ	837 34.8
タイムスリッパ給食									
27	火	タイムスリッパ給食 ミルクパン		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 とりにく 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 ジャがいも 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
天草宝島デー「大根」									
28	水	麦ごはん		いわしみぞれ煮 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
天草宝島デー「豚肉」									
29	木	麦ごはん		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
天草宝島デー「鯛」									
30	金	菜めし		鯛フライ ごま酢あえ 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	けずりぶし 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けられました。給食週間中には、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、食べ物が豊かになった現在ですが、この給食週間を通して食育や健康の大切さ、私たちの食生活を支えてくれ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！