



令和5年度 1月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ	
					血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
9	火	麦ごはん		ぶりフライ 紅白なます 白玉雑煮	牛乳 ぶりフライ 鶏肉 出し昆布	米 麦 油 ごま 砂糖 白玉餅 さといも	大根 人参 白菜 ごぼう しいたけ ねぎ	<p>新しい年を迎えました。今年はどうな年にしたいですか？何をするにも健康が一番です。体調管理に気を付けて、規則正しい生活をしましょう。</p> <p>今日は、全国学校給食週間もあります。給食の歴史を知り、食について考えてみましょう。</p> <p>お正月 こんだて</p> <p>今日は、お正月献立として、ぶり、紅白なます、雑煮、田作りを入れています。</p> <p>全国学校給食週間</p> <p>1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食では、この5日間、昔の給食や熊本県・宇城市の食材や、郷土料理などを紹介します。</p> <p>*24日*</p> <p>日本で最初に給食が始まった明治22年頃の献立を参考にしました。当時の給食は、おにぎり、焼き魚、青菜の漬物でした。</p> <p>*25日*</p> <p>昭和30年代の終わりの頃から、揚げパンなどの調理したパンが給食に出るようになり、昭和40年頃からソフト麺が給食で使われるようになりました。当時のミートスパゲティは袋に入ったソフト麺にミートソースをかけて食べていました。</p> <p>*26日*</p> <p>熊本県のトマト生産量は日本一です。県の生産量の約8割が八代市で作られている冬トマトです。菜焼きは、熊本郷土料理で、秋から冬にかけて収穫される葉物野菜を炒めて作ります。</p> <p>*29日*</p> <p>いちよう菜汁は、上益城地区の嘉島町の郷土料理です。また、山都町柚木地区では、ゆずの生産が盛んです。</p> <p>*30日*</p> <p>びりん飯は、三角町の戸馳島に伝わる精進料理です。白玉粉は小川町の特産物です。ミニトマトは、JA熊本うきトマト専門部会様より、いただいたミニトマトを使用します。楽しみてください。</p>	
10	水	麦ごはん		厚揚げの中華煮 パンサンスー	牛乳 豚肉 厚揚げ 錦糸卵 チキンハム	米 麦 ごま油 でんぶん 砂糖 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ きゅうり たけのこ しいたけ		
11	木	ミルクパン		カレーうどん ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉	ミルクパン うどん麺 油 アーモンド 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ もやし コーン えのきたけ ブロッコリー ねぎ みかん		
12	金	麦ごはん		おでん わかめの酢の物 田作り	牛乳 鶏肉 うずらの卵 竹輪 こつぶがんも わかめ いりこ 昆布 出し昆布	米 麦 さといも 砂糖 ごま	人参 大根 いんげん 生姜 キャベツ きゅうり こんにゃく		
15	月	鶏ごぼうピラフ		大豆とひじきのサラダ ちゃんこ汁	鶏肉 牛乳 大豆 厚揚げ 中華風つくね ひじき ツナ 出し昆布	米 油 バター 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ いんげん キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ しいたけ ねぎ		
16	火	麦ごはん		うま煮 切干大根のごま酢和え 一食納豆	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ 厚揚げ 納豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ きゅうり いんげん しいたけ 切干大根 こんにゃく		
「まごわやさしい」和食の日 ま:豆腐 ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:ししゃも し:しいたけ い:じゃがいも									
全 国 学 校 給 食 週 間	17	水		ししゃもフライ 野菜の酢みそ和え かきたま汁	牛乳 かまぼこ 竹輪 鶏卵 ししゃもフライ 豆腐 わかめ 出し昆布	米 麦 油 砂糖 ごま でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 しいたけ		
	18	木		冬野菜のシチュー ツナとアーモンドのサラダ りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ	ミルクパン じゃがいも 油 バター アーモンド 砂糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー しめじ キャベツ きゅうり かぶ りんご		
	19	金		竹輪の磯辺揚げ 生薬入りれんこんきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ 竹輪 わかめ 青のり かたくちいわし(だし)	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま	れんこん 人参 ねぎ 生姜 いんげん 白菜 えのきたけ こんにゃく		
	22	月		肉じゃが 野菜の梅肉和え	牛乳 牛肉 厚揚げ 竹輪	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 きゅうり しらたき		
	23	火		キーマカレー フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひよこ豆 大豆 白いんげん豆 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 セロリ きゅうり キャベツ りんご		
24	水		鮭の塩焼き たくあんとキャベツのごま炒め 豚汁	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 かたくちいわし(だし)	米 麦 ごま 里芋	キャベツ 大根 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく たくあん漬			
25	木		スパゲティミートソース ツナごぼうサラダ	きな粉 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ	パン 油 砂糖 ごま スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 枝豆			
26	金		魚の香味焼き 菜焼き トマト団子のスープ	牛乳 ホキ さつま揚げ 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま油 油 白玉粉 小麦粉	白菜 人参 もやし 小松菜 しめじ キャベツ 玉ねぎ トマト			
29	月		ひじきと野菜の豆腐揚げ 白菜のゆずの香和え いちよう菜汁	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 ひじきと野菜の豆腐揚げ かつお節(だし) 出し昆布	米 麦 砂糖 でんぶん さといも	大根 白菜 人参 ゆず ごぼう ねぎ しいたけ			
30	火		さばゆず味噌煮 ミニトマト 白玉汁	豆腐 油揚げ 牛乳 鶏肉 さばゆず味噌煮 かたくちいわし(だし)	米 油 砂糖 ごま 白玉餅 さといも	ごぼう 人参 しいたけ 大根 ミニトマト 白菜 切干大根 ねぎ こんにゃく			
31	水		春巻 中華サラダ キムチチゲスープ	牛乳 豆腐 錦糸卵 豚肉 チキンハム 鶏と豚のミートボール	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ もやし きくらげ ほうれん草 ねぎ 白菜 人参 えのきたけ 大根 キムチ			

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

