













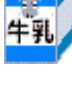




1月 学校給食献立予定表(中学校)



2022. 1 本渡学校給食センター

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主 な 材 料 | | | 栄 養 量 | | |
|-----------------|----|--------|---|----------------------------------|--|---|--|---|--------------|------|
| | | | | | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| | | | | | 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 | | | |
| 11 | か | ミルクパン |  | 平めんスープ ミートハンバーグ ビーンズサラダ | 牛乳 ぶたにく とりにく 大豆 大福豆 金時豆 | ミルクパン クイッティオ 油 ごま油 さとう | たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ ねぎ きゅうり コーン | 813 | 34.1 | |
| 12 | すい | ごはん |  | 雑煮 ししゃもフライ② しそきくらげあえ | 牛乳 とりにく 油あげ かまぼこ ししゃも (かつおだし・昆布だし) | 米 麦 白玉もち 油 小麦粉 パン粉 | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり | 837 | 31.3 | |
| 13 | もく | ごはん |  | 豚汁 五目厚焼きたまご ごまネーズあえ | 牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ 卵 ツナ (にぼしだし) | 米 麦 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ | にんじん ごぼう たまねぎ はくさい コーン ねぎ しょうが | 786 | 31.3 | |
| 14 | きん | ごはん |  | ちゃんこ鍋 大豆とごぼうのミンチカツ かつのりサラダ | 牛乳 とりにく ぶたにく 豆腐 ちくわ のり かつお節 ツナ 大豆 (かつおだし・昆布だし) | 米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 パン粉 | にんじん はくさい 水菜 もやし えのきたけ きゅうり キャベツ ごぼう | 838 | 33.2 | |
| 17 | げつ | ごはん |  | のっぺい汁 鶏タレ焼きだんご② れんこんの和え物 | 牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ 卵 (にぼしだし) | 米 麦 さといも こんにゃく 小麦粉 片栗粉 ごま | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん きゅうり | 772 | 29.5 | |
| 天草宝島お魚給食の日 | | | | | コンソメスープ | 牛乳 ベーコン 真鯛 | 米粉パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ 油 | にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり かぼちゃ にんにく バジル | 798 | 37.9 |
| 18 | か | 米粉パン |  | 天草真鯛のバジルオリーブ焼き パンプキンサラダ | | | | | | |
| ふるさとくまさんデー：山鹿の味 | | | | | かきたま汁 | 牛乳 卵 とりにく 豆腐 | 米 黒米 片栗粉 さとう | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり 黄桃 みかん ゆず | 795 | 34.1 |
| 19 | すい | 古代米ごはん |  | さばゆずみそ煮 菜果なます | 牛乳 さば みそ 大豆 (かつおだし・昆布だし) | | | | | |
| 20 | もく | ココアパン |  | 春雨スープ 若鶏のピカタ 枝豆サラダ | 牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ ツナ | コッペパン さとう 油 卵 はるさめ ごま油 小麦粉 | きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 コーン きゅうり | 816 | 32.8 | |
| 天草宝島デー「白菜」 | | | | | マーボー厚揚げ れんこんはさみ揚げ 白菜の昆布あえ | 牛乳 厚あげ ぶたにく みそ 昆布 | 米 麦 さとう ごま油 片栗粉 油 ごま 小麦粉 パン粉 | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ はくさい れんこん きゅうり しょうが にんにく | 887 | 30.3 |
| 21 | きん | ごはん |  | | | | | | | |
| 24 | げつ | ごはん |  | ポークカレー チキンナゲット② かわりあえ | 牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク 大豆 | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 ごま | たまねぎ にんじん 枝豆 りんご きゅうり だいこん なためめ なす れんこん キャベツ にんにく しょうが | 875 | 30.5 | |
| 天草宝島デー「ぶり」 | | | | | あおさ汁 ぶりフライ シモンドレッシングあえ | 牛乳 豆腐 ちくわ ぶり 削り節 あおさ (かつおだし・昆布だし) | 米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉 | たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ もやし きゅうり りんご | 795 | 31.5 |
| 25 | か | ごはん |  | | | | | | | |
| 26 | すい | 揚げパン |  | トマトシチュー オムレツ アーモンドサラダ | 牛乳 とりにく 卵 きな粉 | 黒糖パン さとう じゃがいも 米粉 アーモンド 油 | たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト ほうれん草 コーン にんにく | 866 | 36.0 | |
| 27 | もく | ごはん |  | チゲ風スープ チヂミ ナムル | 牛乳 ぶたにく とりにく 豆腐 みそ 卵 | 米 麦 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま | たまねぎ にんじん 白菜キムチ だいこん にら にんにく もやし ほうれん草 しょうが | 724 | 25.4 | |
| 28 | きん | ごはん |  | 栄養すいとん くじらメンチカツ ごま酢あえ | 牛乳 とりにく 油あげ ちくわ 卵 鯨肉 豆腐 (にぼしだし) | 米 麦 すいとん 油 小麦粉 ごま さとう パン粉 | にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ | 799 | 30.5 | |
| 31 | げつ | ごはん |  | すまし汁 いわしおかか煮 ひじきの和え物 | 牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 いわし かつお節 ひじき (かつおだし・昆布だし) | 米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ ねぎ | 753 | 30.3 | |

給食週間中は昔の給食メニューや地元の食材などテーマに沿った献立を実施します。
詳しくは給食だより1月号をお読みください！

※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。