

令和3年　1月　こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
7	木	まるパン	○	さかなのマヨネーズやき こまつなのサラダ ぜんざい	パン　さとう　あぶら こむぎこ　しらたまこ マヨネーズ　ごま	ぎゅうにゅう　ホキ あずき　わかめ	にんじん　キャベツ コーン　こまつな	685 896	23.5 29.6
		人日の節句給食	○	まつかぜやき こうはくなます ななくさじる	こめ　きび　さとう パンこ　でんぷん　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　たまご ちくわ　かまぼこ　みそ	にんじん　だいこん　こまつな ほうれんそう　しゅんぎく カブ　ねぎ　はくさい　しょうが	608 771	27.1 33.7
8	金	きびごはん							
12	火	ミルクパン	○	やさいコロッケ ドレッシングサラダ ポパイシチュー	パン　あぶら　バター やさいコロッケ	ぎゅうにゅう　とりにく チーズパウダー	にんじん　キャベツ　きゅうり ミニトマト　かぼちゃ　ほうれんそう たまねぎ　レタス　コーン　しめじ	604 817	21.8 28.7
		和食デー	○	いわしのうめに カブのすのもの ぞうに	こめ　むぎ　さとう もち	ぎゅうにゅう　とりにく いわしのうめに　かまぼこ あぶらあげ　こんぶ	にんじん　キャベツ ほうれんそう　しいたけ はくさい　カブ　レモン	650 821	23.5 28.9
13	水	むぎごはん							
		旬の食材 たっぷり給食	○	ふゆやさいのミートやき みかんサラダ はくさいスープ	パン　あぶら　さとう マカロニ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とりにく　チーズ とうふ	にんじん　キャベツ　きゅうり　にんにく はくさい　だいこん　ブロッコリー　きくらげ カリフラワー　たまねぎ　しめじ　みかん	598 789	26.4 34.3
14	木	ココアパン							
15	金	ハヤシライス	○	えだまめサラダ いちご	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ハム　ひじき	にんじん　たまねぎ しょうが　もやし　えだまめ グリンピース　いちご	625 803	20.5 25.6
18	月	むぎごはん	○	ハムエッグ きつねあえ とりじる	こめ　むぎ　さとう こんにゃく　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ハム　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　キャベツ もやし　ごぼう　ねぎ	601 747	27.0 32.8
19	火	こくとうパン	○	タンドリーチキン こんさいサラダ ぐだくさんスープ	パン　ごま　じゃがいも はるさめ　あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　きゅうり キャベツ　えのきたけ　ねぎ しいたけ　れんこん　ごぼう	600 804	25.3 34.0
20	水	むぎごはん	○	めざし みどりとしろのごまあえ おでんふうに	こめ　むぎ　さとう こんにゃく　さといも ごま	ぎゅうにゅう　とりにく　ハム めざし　あつあげ　ちくわ てんぷら　うずらのたまご	にんじん　だいこん カリフラワー　ブロッコリー	612 792	26.4 34.1
		県産和牛の日	○	れんこんのはさみあげ じゃこサラダ にくうどん	パン　あぶら　さとう うどんめん	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ちりめんじゃこ	にんじん　キャベツ　たまねぎ もやし　えだまめ　ねぎ れんこんのはさみあげ	602 801	26.0 34.9
21	木	しょくパン							
22	金	だいこんめし	○	れんこんチャンプルー せんだごじる	こめ　むぎ　さとう あぶら　さつまいも でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ちくわ たまご　みそ	にんじん　だいこん　れんこん ねぎ　はくさい　しいたけ もやし　ごぼう　だいこんのは	622 791	25.6 32.1
		昔の給食	○	さけのしおやき そくせきづけ ふゆのみそしる	こめ　むぎ　さといも	ぎゅうにゅう　あぶらあげ さけのしおやき　こんぶ のり　みそ	にんじん　キャベツ　たまねぎ きゅうり　だいこん　はくさい しいたけ　ねぎ　うめぼし	574 739	30.5 39.3
25	月	セルフおにぎり							
		ふるさとくまさんデー （天草地区）	○	がねあげ グリーンサラダ すりみはるさめスープ ぽんかん	パン　さとう　あぶら さつまいも　はるさめ こむぎこ　でんぷん	ぎゅうにゅう　たまご すりみ　とうふ	にんじん　キャベツ　きゅうり しょうが　レタス しいたけ　たまねぎ ねぎ　ぽんかん	604 797	21.7 27.8
26	火	ひのくにパン							
		天草宝島 お魚給食の日	○	たいのオリーブやき スナップえんどうのごまサラダ あおさじる	こめ　むぎ　さとう あぶら　ごま　パンこ	ぎゅうにゅう　まだい ちくわ　とうふ　チーズ ハム　あおさ	にんじん　キャベツ　きゅうり スナップエンドウ　バジル たまねぎ　しいたけ	632 745	32.3 36.0
27	水	むぎごはん							
		セレクト給食	○	ポテトサラダ クリームシチュー セレクトデザート	パン　さとう　あぶら じゃがいも　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく ハム　きなこ　チーズ ムース	にんじん　キャベツ　きゅうり たまねぎ　えだまめ しめじ　あおりんごゼリー	614 816	21.8 28.9
28	木	あげパン							
		リクエスト給食	○	とりのからあげ ピーナッツあえ キムチスープ	こめ　あぶら　さとう こむぎこ　でんぷん ピーナッツ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　キャベツ　きゅうり もやし　にんにく　しょうが たまねぎ　しいたけ　ねぎ　キムチ	635 821	26.8 34.7
29	金	しろごはん							

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

今月の目標　食事のあいさつをして食べよう。

人日の節句

１月７日は「人日（じんじつ）の節句」と言い、お正月の最終日です。
この日は、春の七草が入った「七草がゆ」を食べて、その年の豊作と無病息災を祈願します。また、年末年始のごちそうで疲れた胃をいたわるのにも、「七草がゆ」がよいとされています。給食では、８日（金）に「七草汁」を出します。



全国学校給食記念週間

１月２４日は学校給食記念日！給食週間中（２５日～２９日）の献立は・・・

２５（月）
昔の給食を再現しています！
セルフおにぎり　鮭の塩焼き
即席漬
冬のみそ汁



２６（火）
天草の郷土料理が出ます！
ひのくにパン　がねあげ
グリーンサラダ
すり身春雨スープ
ぽんかん



２７（水）
天草の食材がたっぷりです！
麦ごはん　鯛のオリーブ焼き
スナップエンドウのごまサラダ
あおさ汁

地産地消

２８（木）
セレクトデザートが出ます！
揚げパン　ポテトサラダ
セレクトデザート
シチュー



２９（金）
みんなのリクエスト給食！
白ごはん　鶏のからあげ
ピーナッツ和え　キムチスープ





≪今月の天草産≫


こめ


しいたけ


きゅうり

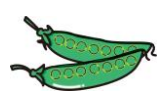

かぼちゃ

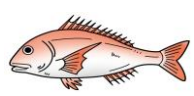

いんげん



あおさ


レタス


スナップエンド


たい


いちご