



# 令和6年1月献立予定表



1月11日(木)は、鏡開きです。

## 天水学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名 (こんだてめい)	おもなさいりょう			小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる			
9	火		むぎごはん おやさいつみれ でんがく ひじきサラダ	ぎゅうにゅう おやさいつみれ とうふ (にぼし) あかみそ ひじき	こめ むぎ でんぶ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり コーン キャベツ	624 24.2	765 29.5	あけましておめでとうございます。今年も、安全・安心な給食を作っていきます。よろしくお願ひします。
今日のみそ汁									
10	水		むぎごはん だいこんのみそしる さかなのカレーなんばん ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ (にぼし) むぎみそ ホキ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶ ごま さとう	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ レモン もやし ほうれんそう	645 26.0	755 30.1	今日のみそ汁は、「大根」です。大根の辛みは、葉に近い方が弱く、先のとんがっている方がかけて強くなりますよ。
11	木		むぎごはん しらたまそうに さばゆずみそに こうはくなます	ぎゅうにゅう とり さばゆずみそに (にぼし)	こめ むぎ さといも さとう しらたまもち	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう	648 20.4	771 23.5	今日は、鏡開きの日です。正月に供えていた鏡もちを、もちをつちなどてたいてから食べます。1年間の健康を願っています。
12	金		ミルクパン さつまいもシチュー グリルチキンきのこソース かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とり さきいか なまクリーム グリルチキン	ミルクパン さとう でんぶ さつまいも バター こめ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ チンゲンサイ しめじ ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり	672 30.6	838 37.4	給食のパンの小麦粉は、60パーセントが熊本県産を使用しています。パンも地産地消を進める、大切な1つになっています。
15	月		むぎごはん なんかんとはじる あじゴマフライ こつこつサラダ	ぎゅうにゅう なんかんあげ わかめ ちくわ (たまごふし) (にぼし) あじゴマフライ ひじき だいず	こめ むぎ あぶら さとう ふしそうめん イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ こまつな だいこん キャベツ	609 23.2	703 26.5	受験生応援メニューとして、難関(南関)突破汁、こつこつサラダ(努力してきたことが実るようにと願ひを込めて)を入れました。
16	火		ざっくごはん なんかんあげいりカレー いりこのごまがらめ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なんかんあげ なまクリーム いりこ あおりの ツナ	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ ブロッコリー コーン	692 24.6	814 28.4	今日のカレーには、なんかんあげが入っています。肉の代わりに入れて作ってみるのもおすすめです。
★リクエストメニュー★									
17	水		しろごはん タイピーエン ピビンパ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ぎゅうにく	こめ はるさめ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ しいたけ もやし チンゲンサイ みかん	686 27.7	788 31.8	今日は、天水中3年生のリクエスト給食です。アンケートの結果、ピビンパが一番でした。ご飯と混ぜて食べてください。
18	木		むぎごはん なめこじる いわしのうめに きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ (にぼし) むぎみそ いわしのうめに とりさきみ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん きゅうり	612 25.0	703 28.9	なめこはゆるめるとしていますね。このぬめり成分はムチンといます。たんぱく質を分解して、体への吸収を助けてくれます。
19	金		にんじんパン チリコンカン えだまめとうふのミンチカツ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ミンチカツ だいず チーズ	にんじんパン さとう じゃがいも アーモンド カシューナッツ あぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	646 26.2	848 33.9	チリコンカンはアメリカの郷土料理のひとつで、「肉入りとうがらし」の意味があります。
22	月		むぎごはん ジャー جان どうふ とりにくのピリからやき じゃこめめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あつあげ さつまあげ あかみそ しらす だいず	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが きゅうり キャベツ コーン	657 30.9	772 38.1	ジャー جان どうふに入っている糸こんにやくは、「こんにやくいも」から作られています。食物せんいたつぷりでおなかを掃除してくれます。
23	火		むぎごはん ハヤシシチュー トマトオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ なまクリーム トマトオムレツ わかめ ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー コーン グリンピース	685 22.3	770 24.6	ブロッコリーは、つぼみの部分を食べています。収穫されないまま育つと、黄色い花が咲きますよ。菜の花の仲間です。
24	水		むぎごはん えいようすいとん さけのしおやき はくさいづけ	ぎゅうにゅう とり (にぼし) あぶらあげ (こんぶ) さけ しおこんぶ	こめ むぎ すいとん さといも ごま さとう	にんじん だいこん しいたけ ねぎ はくさい	604 25.7	706 31.9	1日目は、「給食の始まり」がテーマです。おなかをすかせた子どもたちのために、むぎごはんを出したのが始まりです。
25	木		なんかんあげとだいずのませごはん うおそうめんじる あつやきたまご のりかつサラダ	ぎゅうにゅう とり なんかんあげ だいず とうふ わかめ (にぼし) あつやきたまご かつおぶし ツナ のり しらす	こめ さとう うおそうめん ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん しいたけ いんげん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	608 29.4	731 33.5	2日目は、たまごの特産品(南関あげのり)を使った献立です。ほかに、玉名にはどんなものがあるか探してみてください。
26	金		コッパン はくさいのミルクスープ ホキフライ フレンチサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とり ホキフライ	コッパン さとう じゃがいも あぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり みかん レモン	646 23.6	788 28.4	3日目は、「昭和30年の給食」を再現しました。コッパン・ジャムがマーガリン・あげものといったメニューが多かったとのことです。
ふるさとまさんデー									
29	月		ひりぬめし しらたまだんごじる いわしのカリカリフライ こんぶあえ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ とうふ (にぼし) しおこんぶ ちくわ (たまごふし) いわしカリカリフライ	こめ あぶら さとう さといも しらたまもち ごま	しいたけ ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ もやし	644 22.1	797 27.5	4日目は、宇城地域の紹介です。宇城市戸輪町の郷土料理「ひりぬめし」、小川町の特産品「白玉もち」を使った白玉団子汁です。
30	火		むぎごはん ぶたにくとほくさいのスープ ミートローフ ゆやさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご なまクリーム	こめ むぎ はるさめ さとう パン イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ きくらげ コーン グリンピース ブロッコリー カリフラワー	700 28.3	807 32.9	5日目は、「現代の給食」がテーマです。食べ物が多くなる今、外国の郷土料理やリクエスト給食など色々な給食を出すことができています。
31	水		むぎごはん かきたまじる いわしみぞれに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ (にぼし) いわしみぞれに ちくわ (たまごふし)	こめ むぎ じゃがいも でんぶ ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン	631 22.5	729 25.6	咳が出たり、ひんがカサカサしたりと、体調は季節の変化に影響を受けます。旬の野菜はそれを和らげる力を持っています。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

\*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。