



1月 給食献立表



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	たんぱく質	
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 じゃがいも 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	カットコッパン		スティックドッグ ひじきマヨサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー ひじき	コッパン さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	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 さつまい	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 えのきたけ	けずりぶし こんぶ	757 24.8	
天草宝島デー「ぼんかん」					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 だいす	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
20	火	ミルクパン								
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 だいす 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 えのきたけ		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	
26	月	タイムスリップ給食 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	
27	火	タイムスリップ給食 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 じゃがいも 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	
28	水	天草宝島デー「大根」 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	
29	木	天草産「豚肉」 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 たくあんつけ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん	いりこ	754 35.1	
30	金	天草宝島デー「鯛」 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。



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くられました。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事や健康の大切さ、私たちの食生活を支えてくれてい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！

