



1月献立予定表



平成29年度

鶴城中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料		
					血や肉になるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
9	火	食パン		煮込みうどん 大根サラダ チーズ	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお ツナ チーズ	パン ごま うどん類	白菜 たまねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり ねぎ
10	水	揚げパン		ワンタンスープ ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン ハム ビーンズミックス	パン 黒砂糖 砂糖 ワンタン 油 黄粉	たまねぎ キャベツ きくらげ にんじん きゅうり ねぎ
11	木	古代ご飯		雑煮 小イワシフライ 白菜のごまだれ	牛乳 鶏肉 するめ かまぼこ 昆布 わかめ 小いわし	米 白玉餅 里芋 油 いりごま 砂糖	ごぼう 白菜 にんじん ほうれん草 きゅうり もやし しいたけ
12	金	玄米パン		クリームシチュー ハムサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	パン じゃがいも 米粉 オリーブ油 マーガリン 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ レーズン
15	月	麦ごはん		チャーチャン豆腐 土佐酢和え	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	米・麦 砂糖 油 でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり
16	火	ハヤシライス		じゃこサラダ	牛肉 ちりめん	米・麦 マーガリン 小麦粉 ごま油 砂糖 オリーブ油	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン
17	水	セルフドッグ		野菜のスープ煮 エッグサラダ りんご	牛乳 卵 ベーコン ウィナー チーズ	パン じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ きゅうり りんご
18	木	たこ飯		はんぺん汁 太刀魚ごまフライ わかめの酢の物	牛乳 たこ ちりめん はんぺん かつお 太刀魚 わかめ あげ	米・麦 砂糖 油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう いんげん ねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり
19	金	米粉パン		チャンポン 手作りチョコクリーム	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	パン 砂糖 コンスターチ チャンポン類	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ
22	月	麦ごはん		すき焼き なます のり佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ のり佃煮	米・麦 マロニー 油 こんにやく 焼きふ 砂糖 ごま	白菜 にんじん しめじ ねぎ だいこん きゅうり
23	火	蜂蜜レモン トースト		八宝菜 ごぼうナッツ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 いりこ	パン マーガリン 砂糖 蜂蜜 でんぶん アーモンド	レモン果汁 たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ごぼう
24	水	セルフおにぎり		みそ汁 焼き魚 青菜炒め	牛乳 昆布 豆腐 あげ わかめ いりこ 甘塩鮭	米・麦	だいこん ねぎ 小松菜 にんじん
25	木	中華おこわ		春雨スープ いかのオイスターソースいため 杏仁豆腐	牛乳 焼豚 豚肉 いか 卵 かまぼこ	米 餅米 砂糖 春雨 ごま油	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ チンゲンサイ ピーマン パイン 桃
26	金	麦ごはん		トックスープ 魚のヤンニョムクイ もやしのナムル	牛乳 鶏肉 あさり水煮 白身魚	米・麦 もち ごま 砂糖 ごま油	だいこん にんじん ねぎ しいたけ しょうが もやし きゅうり
29	月	バターライス		ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ	牛乳 牛肉 クリーム 卵 ハム	米 バター 米粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマトジュース きゅうり セロリ
30	火	深川めし		ちゃんこ汁 揚げ出し豆腐 デコボン	あさり 牛乳 あげ 平つくね かつお節 豆腐	米 しらたき 油 砂糖	しょうが 白菜 もやし にんじん ねぎ えのきたけ しめじ デコボン
31	水	ミルクパン		フイヤベース フレンチサラダ ミニオムレツ	牛乳 いか えび ホキ ハム ミニオムレツ	パン マーガリン じゃがいも オリーブ油 砂糖 マーガリン	たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト キャベツ きゅうり レーズン



●献立は都合により変更になる日もあります

あけましておめでとございます

本年もおいしくて、安全な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

今月は学校給食週間があります。ぜひ、昔の給食や今の給食についてお子様と語りあって欲しいと思います。

【学校給食週間】

1946年12月24日に戦争に負けてしまい、食料不足になってしまった日本に連合軍からガリオア物資やララ物資の贈り物がありました。その時の小麦粉や脱脂粉乳などを利用して戦後の学校給食がはじまりました。これを記念して「学校給食週間」が制定され学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。

今月のふるさとくまさんデーは、天草の味です

天草地区は天草市・上天草市・苓北町からなり、海に囲まれた島々です。有明町はタコ漁が盛んで、夏が旬のタコを冬まで食べられるように干して保存します。それを炊き込んで「たこ飯」にします。今月は1/18(木)に予定していますのでお楽しみに！

