



れいわ7ねん 1がつ こんだてよていひょう



宇土・花園・走湯・網津小

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	水	むぎごはん		ちゃんこじる ぶたにくとれんこんのいために	こめ むぎ こんにやく パンこ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	はくさい にんじん しょうが れんこん たまねぎ にんにく ねぎ えのきたけ えだまめ	561	24.2
9	木	むぎごはん		しらたまどうに ブリのてりやき になます	こめ むぎ しらたまだんご さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶり てんぷら あぶらあげ (だし：かつお こんぶ)	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ えだまめ きりぼしだいこん	595	26.6
10	金	むぎごはん		おやこどんのぐ もやしのカレーふうみあえ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご チキンハム ちくわ (だし：かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	561	22.8
14	火	ミルクパン		タンタンめん にくだんごのトマトソース れんこんサラダ	パン ちゃんぽんめん あぶら ごま ねりごま ごまあぶら パンこ ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あかみそ	たけのこ にんじん もやし にんにく ねぎ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ しょうが れんこん きゅうり とうもろこし	650	25.9
まごわやさしい給食									
15	水	むぎごはん		はくさいのみそじる さかなのわふうソース わかめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ タラ わかめ (だし：いりこ) むぎみそ	にんじん だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	539	22.4
16	木	むぎごはん		たまごスープ ホイコーロー	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶたにく あかみそ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ピーマン にんにく しょうが	547	23.1
緑川小リクエスト給食									
17	金	むぎごはん		ちゅうかスープ てりやきチキン かいそうサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく かいそう	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ とうもろこし きゅうり キャベツ しょうが	563	24.5
20	月	ごはん(減)		にこみうどん やさいのふっくらよせ くきわかめのきんぴら	こめ うどんめん こんにやく じゃがいも でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく てんぷら くきわかめ タラすりみ (だし：かつお こんぶ)	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごぼう とうもろこし いんげん	581	21.4
21	火	ひのくにパン		ミートソースペンネ チキンナゲット さつまいもサラダ	パン ペンネマカロニ あぶら さつまいも コーングリッツ パンこ コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ だいず	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり にんにく	650	27.0
22	水	むぎごはん		ジャージャンどうふ パンサンスー	こめ むぎ さとう でんぷん えんどうまめはるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	598	24.4
食育わくわくデー(非常食)									
23	木	きゅうきゅうカレー		ポトフ ブロッコリーサラダ	こめ じゃがいも あぶら こなあめ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく カクテルウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ はくさい だいこん しめじ きゅうり とうもろこし トマトジュース	549	15.5
給食の始まり									
24	金	むぎごはん		ぶたじる ししゃもフライ たくあんとキャベツのごまいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま こんにやく ぱんこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも かつおぶし (だし：いりこ) むぎみそ	だいこん にんじん ごぼう たくあんづけ キャベツ ねぎ しょうが	542	19.8
うとんうまかデー(なす・きゅうり・ネーブル酢)									
27	月	むぎごはん		なすのみそじる メンチカツ うとふうみサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん ぱんこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく わかめ ちりめん (だし：いりこ) むぎみそ	なす たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし	587	19.1
網田中リクエスト給食									
28	火	コッペパンカット		ふゆやさしいシチュー スティックドッグ コールスローサラダ	パン じゃがいも でんぷん ドレッシング さとう ぱんこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく きゅうりにく ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワートマト しめじ きゅうり とうもろこし	637	26.1
ふるさとくまさんデー(阿蘇)									
29	水	むぎごはん		だごじる ちくわのいそべあげ たかないため	こめ むぎ すいとん ごま さといも あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおさ (だし：いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい たかなづけ	588	19.1
30	木	むぎごはん		ミートボールカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん マスカットゼリー ぶどうゼリー カクテルゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが りんご みかん もも パイン	628	17.4
節分メニュー(2月2日)									
31	金	むぎごはん		つみれじる いわしのしょうがに ごぼうのしぐれに せつぶんまめ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さかなすりみ ぎゅうにく いわし だいず わかめ (だし：かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい ごぼう ねぎ いんげん えだまめ かぼちゃ	578	25.3

※献立は、都合により変更する場合があります。

1月24～30日は、全国学校給食週間です。この5日間は、給食の始まりや、宇土産の食材、熊本県の郷土料理などテーマに合わせた献立が登場します。楽しみにしててくださいね。

今月の
給食目標

感謝の気持ちを持って食べよう

全国学校給食
週間

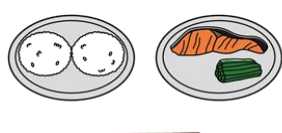
23日(木) わくわくデー(非常食)

宇土市では、災害等の非常食で「救給カレー」を備蓄しています。「救給カレー」は、災害時などにおいても、児童生徒がおいしく食べることができるように開発されました。
食器に移す必要がなく、温めずにそのまま食べることができます。



24日(金) 給食の始まり

日本で最初に給食が始まった明治22年頃の献立を参考にしました。貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちに昼食が出されたのが始まりとされています。当時の給食は、おにぎり、塩さけ、菜の漬け物でした。給食の始まりに感謝していただきましょう。



27日(月) うとんうまかデー

毎月うとんうまかデーでは、宇土のおいしい食べ物を紹介しています。今月は、宇土産のなす、きゅうり、ネーブル果汁を使って作られているネーブル酢が登場します。なすはみそ汁に、きゅうりとネーブル酢を使ってサラダにします。



28日(火) 網田中学校 リクエスト給食

網田中学校のリクエストで、パンとシチューとスティックドッグを選んでくれました。今が旬のブロッコリーとカリフラワーを入れて冬野菜のシチューにしました。寒い冬にぴったりのメニューですね。



29日(水) ふるさとくまさんデー (阿蘇)

今月のふるさとくまさんデーは、阿蘇地域を紹介します。だご汁は、熊本県内で古くから食べられている郷土料理です。高菜は、阿蘇を代表する農作物で高菜漬けを使った高菜めしとしてよく食べられています。

