



れいわ7ねんど1がつ こんだてよていひょう



小学校

宇土市学校給食センター

にち	よう	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)
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
8	もく	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 しそこんぶ	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら さとう パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく こんぶ	はくさい にんじん にんにく えのきたけ ねぎ たまねぎ れんこん えだまめ しょうが	592	23.6
鏡開き【1月11日】									
9	きん	むぎごはん		こうはくぞうに ぶりフライ ひじきのために	こめ むぎ さといも ごま にこみもち こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく ひじき ぶり (だし:かつお こんぶ)	だいこん ねぎ いんげん にんじん ごぼう えのきたけ	620	23.2
12	げつ	成人の日							
13	か	まるパンカット		コンソメスープ うまかコロッケ にんじんサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ばにく ベーコン ツナ	もやし にんじん じゃがいも キャベツ たまねぎ とうもろこし	625	23.7
14	すい	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 えのきたけ キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが	687	18.4
15	もく	むぎごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー ホイップクリーム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん もも パイントマト	690	19.6
16	きん	むぎごはん		のっぺじる さかなとやさいのあげがらめ	こめ むぎ さといも あぶら こんにやく でんぷん さとう フライドポテト カシューナッツ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ とりにく タラ (だし:かつお)	にんじん ねぎ にんにく だいこん ピーマン ごぼう ほししいたけ たまねぎ	629	25.2
19	げつ	むぎごはん		おやこどんのぐ ツナとわかめのごまサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ とりにく たまご ツナ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	586	26.6
20	か	パインパン		ミートソーススパゲティ あまなつサラダ きなこビーンズ	パン さとう あぶら コーンスターチ スパゲティ	ぎゅうにゅう だいちずフレーク ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいちず きなこ	パイン たまねぎ しめじ トマト にんじん えだまめ にんにく あまなつみかん きゅうり キャベツ	683	28.1
21	すい	むぎごはん		おでん トマトときゅうりのしおこんぶあえ 1食ふりかけ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ とりにく あつあげ さつまあげ うずらたまご ふりかけ (だし:かつお)	だいこん トマト キャベツ にんじん きゅうり	596	25.8
22	もく	むぎごはん		わかめスープ やきにくふういため ムース	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぷん ムース	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ あかみそ	にんじん にんにく たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ しょうが もやし ピーマン りんご	616	24.2
23	きん	むぎごはん		ぶたじる ししゃもてんぷら たくあんとキャベツのごまいため	こめ むぎ さといも こむぎこ こんにやく でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ししゃも かつおぶし むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん ねぎ しょうが にんじん キャベツ ごぼう たくあんづけ	590	21.5
26	げつ	ごはん(減)		にこみうどん ちくさやき くきわかめのきんぴら	こめ うどんめん でんぷん こんにやく さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげとりにく かまぼこ たまご さつまあげくきわかめ とうふ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ とうもろこし ほししいたけ こまつな ねぎ ごぼう グリンピース たけのこ	591	24.8
27	か	ミルクパン		カレースープ チキンナゲット(2個) かみかみサラダ	パン さとう こむぎこ じゃがいも でんぷん マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう だいちず とりにく ちりめん チーズ	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	650	28.1
28	すい	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 さといも すいとん こむぎこ でんぷん あぶら 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 ちくわ あおさ (だし:いりこ)	だいこん はくさい にんじん ねぎ ごぼう たかなづけ	608	20.8
29	もく	むぎごはん		ふゆやさいのみそじる さかなのねぎソース かいそうサラダ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ドレッシング コーンスターチ	ぎゅうにゅう ホキ むぎみそ あぶらあげとうふ かいそうミックス とりにく (だし:いりこ)	にんじん はくさい えのきたけ だいこん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし	589	25.9
30	きん	むぎごはん		じゃがぶたキムチ バンサンスー 1食やきのり	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく えんどうまめはるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく のり チキンハム	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり はくさいキムチ	588	22.3

※献立は都合により変更する場合があります。

1月の
給食目標

給食に感謝しよう

1月23～29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、熊本県の郷土料理などを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。



学校給食記念日【1月24日】

明治22年



給食は、今から130年ほど前に、山形県にある「忠愛小学校」で始まりました。学校に通う子どもたちの健康を願い、おにぎりや塩ざけ、野菜の煮物などが出されていたそうです。

1月23日は、その頃の給食をイメージした献立を再現しています。普段何気なく食べている給食かもしれませんが、給食はたくさんの方の思いや工夫に支えられています。食べ物や給食に関わる人たちに感謝して、よく味わいながら食べましょう。

1月の食育わくわくデー
「旬(冬)の食材」

ぶり

寒い海で育ったぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのって、たんぱく質やDHA・EPAなどの体の健康を保つために必要な栄養が豊富に含まれています。ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、縁起物としてお祝いごとに使われます。



たら

たらは白身魚で、身が雪のように白いことから「鱈」と書かれます。低脂肪でたんぱく質が豊富であり、骨や歯の健康を支えるビタミンDも含まれています。身が淡白でソテーや揚げ物、鍋など様々な料理に親しまれています。

ふるさと
くまさんデー



熊本県の「おいしい!」を紹介しています

1月は「阿蘇地区」を紹介します。だご汁は、小麦粉をこねて作った「だご」と、根菜や季節の野菜がたっぷり入った、阿蘇地区を代表する郷土料理です。

また、高菜炒めは、阿蘇地方で多く作られている高菜漬けを使った料理です。高菜は寒さに強い野菜で、阿蘇の気候に合っており、保存食としても大切にされてきました。給食では、食べやすい味付けにして炒め物にしています。ごはんに混ぜて高菜ごはんにしてもいいですね。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うどんうまかデー



21日(水)は、「はれぞら」という品種の、宇土地区の齊藤さんが栽培されているトマトが登場します。1年中スーパーなどで見かける野菜ですが、宇土市で栽培されるトマトの多くは6月に種付けされ、11月から翌年の6月の間で収穫されます。ハウスの温度や水やりの管理に気を付けながら、トマトを大切に育てていらっしゃいます。給食では、きゅうりと合わせて塩昆布あえにしています。味わって食べてくださいね。



生産者の齊藤さん
(走潟地区)