

# 1月 学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー(小) たんぱく質	エネルギー(中) たんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
					(あか)	(き)	(みどり)		
7	すい	菜飯	牛乳	里芋のみそ汁 馬かコロッケ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ツナ ばにく (かつおぶし)	こめ さといも むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ ーン たまねぎ	はくさい ねぎ きゅうり あおな しいたけ ごぼう にんじん コーン たまねぎ	673 21.1	809 24.3
8	もく	豚キムチ丼	牛乳	肉だんごと白菜のスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごま むぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ パンこ	たまねぎ もやし はくさい ねぎ にんじん にら きくらげ	581 25.5	724 30.9
9	きん	麦ごはん	牛乳	白玉雑煮 きびなごカレーフライ 紅白なます・ぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく きびなご わかめ のり かつおぶし (かつおぶし・こんぶ)	こめ さといも むぎ しらたま あぶら ごま さとう パンこ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん ほうれんそう	527 18.9	676 23.3
13	か	丸パンカット	牛乳	コンソメスープ 白身魚フライ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	まるパン さとう あぶら じゃがいも パンこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ コーン キャベツ きゅうり	550 22.4	686 27.1
14	すい	白菜たっぷりあんかけ丼	牛乳	フルーツ杏仁	ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	こめ さとう むぎ でんぶん あんにんとうふ	はくさい たけのこ みかん もも もやし にんじん パイン	588 20.3	749 24.9
15	もく	コッペパン	牛乳	ポークピーンズ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ハム	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト えだまめ キャベツ コーン ブロッコリー	577 26.9	730 33.8
<b>ふるさとさんてー「菊池市」</b>									
16	きん	古代米ごはん	牛乳	小袖団子汁 いわしのおかか煮 ヤーコンサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム いわし かつおぶし (かつおぶし)	こめ だんごこ こだいまい こむぎこ さつまいも さとう ヤーコン ごま あぶら	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	634 25.6	829 31.8
<b>献立コンクール入賞作品「カレー風味のきんぴらごぼう」</b>									
19	げつ	麦ごはん	牛乳	春雨スープ あじフライ カレー風味のきんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ちくわ アジ (かつおぶし)	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん ごぼう チンゲンサイ きくらげ もやし	567 20.2	714 23.9
<b>献立コンクール入賞作品「きく池のかおり和風パスタ」</b>									
20	か	黒糖パン	牛乳	きく池のかおり和風パスタ ナツツ入りプロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご (かつおぶし)	こくとうパン あぶら さとう スパゲティ カシューナツツ	ごぼう エリンギ たまねぎ ねぎ プロッコリー キャベツ にんじん	601 28.8	769 36.7
<b>給食記念日「昔の給食」</b>									
21	すい	セルフのりまきおにぎり	牛乳	なめこ汁 いわしのみぞれ煮 たくあんあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ のり わかめ いわし (かつおぶし)	こめ むぎ ごま	なめこ にんじん ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	568 22.6	716 27.2
<b>献立コンクール入賞作品「菊池野菜の麻婆豆腐」</b>									
22	もく	麦ごはん	牛乳	菊池野菜の麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうふ だいすりめん わかめ ぶたにく	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん ごま あぶら ヤーコン	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ にんじん えだまめ	596 24.4	761 29.9
<b>献立コンクール入賞作品「野菜たっぷりドライカレー」</b>									
23	きん	野菜たっぷりドライカレー	牛乳	マカロニのスープ ツナサラダ	あいびきにく ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	こめ むぎ マーガリン ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう コーン だいこん しめじ きゅうり キャベツ	542 20.2	671 24.0
<b>献立コンクール入賞作品「『まごわやさしい』炊き込みご飯」</b>									
26	げつ	「まごわやさしい」炊き込みご飯	牛乳	もずく汁 厚焼卵 白菜の即席漬け	ツナ あぶらあげ とうふ もずく ぎゅうにゅう たまご ひじき しおこんぶ (かつおぶし・こんぶ)	こめ むぎ いりごま あぶら さつまいも さとう	ねぎ にんじん えのき ごぼう たまねぎ はくさい にんじん	528 22.5	626 25.9
27	か	コッペパン	牛乳	かぼちゃのシチュー ひじきと豆のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ツナ ひじき おおふくまめ きんときまめ だいすり	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり	574 23.8	728 29.7
28	すい	麦ごはん	牛乳	キムチ入り豚汁 ちくわの磯辺天ぶら 切干大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あおさ あぶらあげ みそ とりにく すりみ (かつおぶし)	こめ あぶら むぎ さとう ごま こむぎこ でんぶん	にんじん ねぎ だいこん キャベツ ごぼう はくさい しいたけ きゅうり	579 23.0	764 29.4
<b>きくちさんてー「ほうれん草」</b>									
29	もく	食パン	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 ナツツ入りほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	しょくばん さとう ごま あぶら じゃがいも カシューナツツ ごまだれッシング パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース トマト ほうれん草 キャベツ コーン	581 21.3	738 26.5
30	きん	麦ごはん	牛乳	スミーティン 鶏とレバーのナツツからめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とりレバー	こめ でんぶん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ カシューナツツ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ コーン ピーマン	705 28.8	898 35.8

\*都合により、献立を変更することがあります。

\*だしは（ ）で表示しています。

\*6月からちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。



学校給食は、栄養バランスのよい食事で、成長期の子どもたちの成長を支えるとともに、職に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひ、この機会に家族で給食や食について話してみましょう！

## ☆献立コンクール入賞作品を紹介します☆

### 【最優秀賞】

「『まごわやさしい』炊き込みご飯」

泗水小学校

### 【優秀賞】

「野菜たっぷりドライカレー」

戸崎小学校

「菊池のあったかクリームスープ」

旭志中学校

### 【優良賞】

「きく池のかおり和風パスタ」

戸崎小学校

「菊池野菜の麻婆豆腐」

戸崎小学校

「カレー風味のきんぴらごぼう」

菊池北小学校

「さつまいものころころサラダ」

泗水小学校

「トマトと菊池野菜のチキン煮込み」

七城小学校

「えこめ牛と水田ごぼうの肉どうふ」

泗水小学校

「菊池のアスパラとほうれん草のクリームチキン」

七城中学校

たくさん応募ありがとうございました！