

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

こたえ

②[ 明治22年の山形県の給食 ]

☆献立コンクール入賞作品を紹介します☆

|   |  |
|---|--|
| 【最優秀賞】<br>「『まごわやさしい』炊き込みご飯」   | 泗水小学校  |
| 【優秀賞】<br>「野菜たっぷりドライカレー」<br>「菊池のあったかクリームスープ」   | 戸崎小学校<br>旭志中学校   |
| 【優良賞】<br>「きく池のかおり和風パスタ」<br>「菊池野菜の麻婆豆腐」<br>「カレー風味のきんぴらごぼう」<br>「さつまいものころころサラダ」<br>「トマトと菊池野菜のチキン煮込み」<br>「えこめ牛と水田ごぼうの肉どうふ」<br>「菊池のアスパラとほうれん草のクリームチキン」 | 戸崎小学校<br>戸崎小学校<br>菊池北小学校<br>泗水小学校<br>七城小学校<br>泗水小学校<br>七城中学校 |
| たくさんの応募ありがとうございました！   |  |