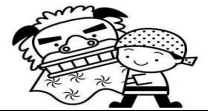




1月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆表면에 1/7(水) ~ 20(火) の献立、裏面に 21(水) ~ 30(金) の献立を載せています。

日曜	曜日	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校 中学校	
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
7	水	カレーライス		フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ じゃがいも あぶら カレールー さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン缶	654 820 18.2 21.5	皆さんの体は、皆さんが食べる物から作られます。野菜を食べると栄養バランスが良くなるため、体が成長しやすくなります。好き嫌いが多いと栄養不足になるため、苦手な人も少しずつ食べてみましょう！
8	木	ミルクパン		春の七草うどん 根菜肉づめ信田煮 ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし 根菜肉づめ信田煮	ミルクパン うどん ごま さとう	たまねぎ にんじん すずな(かぶ) すずしろ(だいこん) しいたけ ほうれん草 はくさい きゅうり	597 740 23.7 28.6	春の七草は健康を願って食べる植物です。『せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ』これぞ七草は昔から伝わる覚え方で、すずなは「かぶ」、すずしろは「大根」です。覚えてみよう！
9	金	わかめごはん		きんぴらごぼう ちくさやき おしろこ	ぎゅうにゅう わかめ あずき ちくさやき ぶたにく くきわかめ	こめ もち さとう こんにやく あぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん いんげん	705 881 24.1 29.2	1月11日は鏡開きです。お正月にお供えた鏡もちを、おしるこなどに入れて食べ、1年間の健康を願います。小豆には疲れを回復させたり、貧血や便秘を予防する働きがあります。体に良い食べ物です。
13	火	ひじきごはん		かきたまじる いわしのうめ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご あげ かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし いわしのうめ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶ	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ	601 722 27.3 31.4	ひじきなどの海藻はミネラルが多いため、骨を丈夫にしたり、血圧を下げたり、イライラをしずめる働きがあります。体や心の調子を整える大切な栄養がたっぷりなので、ぜひ食べたい食品ですね。
14	水	ごはん		ぞうに ぶりのてりやき さんしょくなます	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし ぶりのてりやき	七城中で育てたお米 もち さといも ごま さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり	670 809 26.4 29.5	今日は七城中の皆さんが地域の方に教わりながら、一生懸命育てた七城米を炊きました。草取りをしたり、収穫したときのことを思い出しながら、ご飯の香りや味を、味わって食べましょう！
15	木	こめこパン		ほうれん草のシチュー 白菜とナッツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ	こめこパン じゃがいも さとう ポタージュール ベシメルソース アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい きゅうり	605 735 26.2 31.6	今日はきくちさんデー！菊池で育ったおいしい食材を紹介します。今月は、菊池産ほうれん草です。ほうれん草は冬が旬なので、今が1番おいしく、栄養もたっぷりです。ぜひ、味わってみてね！
16	金	こだいまい		だんごじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつおぶし にぼし 豚肉(りんどうポーク) さつまあげ 華わかめ	こめ 古代米 すいとん あぶら さといも ごま こんにやく さとう	はくさい だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん いんげん	617 768 21.6 25.9	今日はふるさとくまさんデー！今月は菊池の特産『古代米』や『りんどうポーク』という豚肉を使った料理です。古代米は200年以上前から栽培されている白米のルーツで赤米・黒米・緑米などがあります。
19	月	さんさいおこわ		ふゆやさいのみそ汁 さばのしょうがに	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ にぼし かつおぶし みそ さばのしょうがに	こめ 七城中で育てたもち米 さといも こんにやく あぶら さとう	さんさい にんじん はくさい だいこん ほうれんそう	663 858 24.5 30.6	今日の山菜おこわは七城中の皆さんが育てたもち米を使っています。食べると体温や動く力になります。脳の栄養は米やもち米からできるブドウ糖だけなので、頭を働かせるためにも大切な栄養です。
20	火	パインパン		菊池の香り 和風パスタ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう 豚肉(りんどうポーク) かつおぶし にぼし チーズ	パインパン スパゲティ あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ ごぼう エリンギ しいたけ にんじん ねぎ コーン レモン汁 キャベツ きゅうり	602 750 23.6 28.4	今日は菊池市学校給食 献立コンクール入賞メニュー『菊池の香り 和風パスタ』です。りんどうポークは熊本県の代表的な豚肉で、菊池でも作られています。体に良い海藻の粉末を豚のエサに入れています。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



1月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜	こんだて			ざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校	中学校		
					からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
21	水	むぎごはん くまモン味のり		キムチスープ いわしのカリカリフライ もやしのナムル	ぎゅうにゅう あじのり つくね あつあげ いわしのカリカリフライ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	しょうが はくさい だいこん にんじん はくさいキムチ チンゲンサイ もやし きゅうり	644	797	キムチスープに入っているキムチは、韓国の家庭でよく作られる漬物です。発酵食品でお腹の調子を整えたり、血液をきれいにする働きがあります。キムチのほどよい辛みで、野菜も多く食べられるよ！	
22	木	なんかんあげ どん		ひよこめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ 南蘭あげ とり肉 こんぶ にぼし かつおぶし ひよこめ ツナ	こめ むぎ でんぶん 絹なしマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	628	725	南蘭揚げは玉名郡南蘭町の伝統食品です。豆腐を5ミリ位の厚さに切り、機械で圧縮して水分をぬき、油で二度揚げして作ります。長期保存ができ、煮汁で煮るとふくらみジュシーになります。	
23	金	熊本県産 トマトパン スライスチーズ		はっぽうさい フルーツポンチ	ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく かまぼこ うずらたまご	トマトパン あぶら でんぶん カクテルゼリー	しょうが にんにく たまねぎ はくさい にんじん たけのこ きくらげ いんげん バナナ みかん缶 パイナップル もも缶	613	746	八宝菜は中国料理で「たくさんのおかずを集めて作ったように、おいしいおかず」という意味があります。栄養もたっぷりのメニューです。熊本県産トマトパンは八代の特産「はちべえトマト」が入っています。	
1月26日(月)から30日(金)は『学校給食週間』です ～ 給食の歴史や意味、食べ物や給食に携わる方たちへの感謝の気持ちについて考えてみましょう ～											
26	月	むぎごはん うめぼし		給食の始まりメニュー			今日は給食の始まりメニューです。給食は明治22年、山形県鶴岡町の寺の忠愛小学校で始まりました。弁当を持ってこれない子どもたちに昼ご飯を出したそうです。みんなで食べ物の大切さを考えましょう。				
				さつまいものみそ汁 さけのしおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ かつおぶし にぼし みそ さけのしおやき	こめ むぎ さつまいも ごま	うめぼし ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり たくあん	572	700		
27	火	セルフカミカミ サンド (せわりコッペパン) (カミカミサラダ)		菊池市 学校給食 献立コンクール入賞メニュー『トマトと野菜のチキン煮込み』			今日は菊池市学校給食 献立コンクール入賞メニュー『トマトと野菜のチキン煮込み』です。七城小からの応募メニューです。野菜や鶏肉が入っていて、体に必要なタンパク質やビタミンがとれます。				
				トマトと野菜の チキン煮込み	ぎゅうにゅう チーズ きわかめ とりにく	せわりコッペパン 絹なしマヨネーズ アーモンド さとう あぶら デミグラスソース	きゅうり ごぼう にんじん しめじ かぼちゃ なす たまねぎ トマト缶 えだまめ にんにく	589	718		
28	水	野菜たっぷり ドライカレー		菊池市 学校給食 献立コンクール入賞メニュー『野菜たっぷりドライカレー』			今日は菊池市学校給食 献立コンクール入賞メニュー『野菜たっぷりドライカレー』です。ドライカレーには切り干し大根が入っています。切り干し大根は大根を手して作ったもので、骨や歯を強くするカルシウムが多くあります。				
				ごもくスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ かまぼこ	こめ むぎ あぶら こむぎ やきプリンタルト	にんにく ごぼう たまねぎ コーン きりぼしだいこん にんじん はくさい アスパラガス もやし チンゲンサイ	670	805		
29	木	ソフトフランス パン		菊池市 学校給食 献立コンクール入賞メニュー『アスパラとほうれん草のクリームチキン』			今日は菊池市学校給食 献立コンクール入賞メニュー『アスパラとほうれん草のクリームチキン』です。七城中からの応募メニューです。アスパラガスやほうれん草も入って、栄養たっぷりメニューです。				
				ふゆやさいのポトフ アスパラとほうれん草の クリームチキン オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく なまクリーム	ソフトフランスパン あぶら オレンジゼリー	だいこん たまねぎ はくさい にんじん えだまめ にんにく アスパラガス しめじ ほうれんそう	618	749		
30	金	まごわやさしい まぜごはん		菊池市 学校給食 献立コンクール入賞メニュー『「まごわやさしい」混ぜご飯』			今日は菊池市学校給食 献立コンクール入賞メニュー『まごはやさしい混ぜご飯』です。「まごわやさしい」は、健康的な日本の食料の頭文字を合わせた言葉です。豆・ごま・ワカメなどの海藻・野菜・魚・椎茸などのきのこ・芋類です。				
				さんしよくつみれ汁 さばのゆずみそに	ぎゅうにゅう ツナ あげ ひじき つみれ とうふ こんぶ かつおぶし にぼし さばのゆずみそに	こめ さつまいも あぶら	ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	628	730		

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。