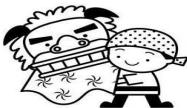




# 1月給食献立予定表

おもてなし 星期 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。

菊池市七城学校給食センター



日 曜	こんだて			ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
	しゅしょく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校	中学校		
7 水	カレーライス	牛乳	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ じやがいも あぶら カレールウ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パン缶	654 18.2	820 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	牛乳	春の七草うどん 根菜肉づめ信田煮 ごまズあえ	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 23.7	740 28.6	春の七草は健康を願って食べる権利です。『せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ、これぞ七草』は昔から伝わる考え方で、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	牛乳	きんぴらごぼう ちぐさやき おしるこ	ぎゅうにゅう わかめ あずき ちぐさやき ぶたにく くきわかめ	こめ もち さとう こんにゃく あぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん いんげん	705 24.1	881 29.2	1月11日は鏡開きです。お正月にお供えした鏡もを、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せたり、貧血や便秘を予防する働きがあります。体や心の調子を整える大切な栄養がたっぷりなので、ぜひ食べた食品ですね。	
13 火	ひじきごはん	牛乳	かきたまじる いわしのうめに	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 いわしのうめに	こめ あぶら さとう じやがいも でんぶん	にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ねぎ	601 27.3	722 31.4	ひじきなどの海藻はミネラルが多く、骨を丈夫にしたり、血圧を下げたり、イライラをし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、ぜひ食べた食品ですね。	
14 水	ごはん	牛乳	正月メニュー & 七城中のみなさんが地域の方と育てた『七城米』を味わおう	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 26.4	809 29.5	今日は七城中の皆さんの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	牛乳	きくちさんデー『菊池産 ほうれんそう』 ほうれん草のシチュー 白菜とナツツのサラダ	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 ポタージュルウ ベシャ梅ルソース 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 26.2	735 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	牛乳	ふるさとくまさんデー【菊池（古代米・りんどうポーク）】	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 雑わかれ	こめ 古代米 すいとん あぶら さといも ごま こんにゃく 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 21.6	768 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・雑米などがあります。	
19 月	さんさいおこわ	牛乳	七城中のみなさんが、地域の方と育てた『七城のもち米』を味わおう	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 こんにゃく 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 24.5	858 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	牛乳	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』	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 スペゲティ 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 23.6	750 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っています。

☆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			えいようりょう		ひとくちメモ
	しゅしょく (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	からだのちょうしを ととのえる	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)		
21 水	むぎごはん くまモン味のり	牛乳	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	しようが だいこん はくさいキムチ チンゲンサイ もやし きゅうり	644 23.8	797 28.5	キムチスープに入っているキムチは、韓国(かんこく)の家庭でよく作られる漬け物です。発酵食品でお腹の調子を整えたり、汗水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、野菜が多く食べられるよ!
22 木	なんかんあげ どん	牛乳	ひよこまめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう たまご 南関あげ こんぶ かつおぶし ひよこまめ	こめ むぎ でんぶん 納なしまヨネーズ 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 25.0	725 28.0	南関揚げは玉名郡南関町の伝統食品です。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、煮汁で煮るとふっくらジューシーになります。
23 金	熊本県産 トマトパン スライスチーズ	牛乳	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	しようが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ バナナ みかん缶 パイント缶	613 25.3	746 30.1	八宝菜は中国料理で「たくさんの豆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。栄養もたっぷりなメニューです。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～

月	給食の始まりメニュー								
	むぎごはん うめぼし	牛乳	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 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 たまねぎ にんじん きゅうり たくあん	572 25.5	700 28.4	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。
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)	牛乳	トマトと野菜の チキン煮込み	ぎゅうにゅう チーズ くきわかめ とりにく	せわりコッペパン 納なしまヨネーズ アーモンド さとう 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	589 23.9	718 28.8	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。
28 水	野菜たっぷり ドライカレー	牛乳	ごもくスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ かまぼこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ やきプリンタルト	にんにく ごぼう たまねぎ コーン きりぼし大こん にんじん はくさい アスパラガス もやし チンゲンサイ	670 23.2	805 27.3	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干して作ったもので、骨や歯を強くするカルシウムが多くあります。
29 木	ソフトフランス パン	牛乳	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 ウインナー 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 えだまめ アスパラガス しめじ ほうれんそう	618 24.2	749 28.7	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。
30 金	まごわやさしい まぜごはん	牛乳	さんしょくみれ汁 さばのゆずみそに	ぎゅうにゅう ツナ ひじき 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 26.7	730 30.3	今日は菊池市学校給食献立コンクール入賞メニュー『まごわやさしい混ぜご飯』です。「まごわやさしい」は、健康的な日本の食材の頭文字を合わせた言葉です。豃・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。

☆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。