



1月 学校給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー	エネルギー
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	(小) たんぱくしつ	(中) たんぱくしつ
9	火	コッペパン (カット)		ミネストローネ フルーツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム きんときまめ	こむぎこ さとう こむぎこ	えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ トマト みかん もも パイン バナナ レモン	592 18.8	749 23.5
10	水	麦ごはん		つみれ汁 しらす入り卵焼き 茎わかめのきんぴら	ぎゅうにゅう すりみ たまご てんぷら しらす あおのり (かつおぶし だしこんぶ)	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ いんげん かぼちゃ ほうれんそう	562 24.7	713 29.5
11	木	ゆかりごはん		雑煮 ぶりの照焼 紅白なます	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶり (かつおぶし だしこんぶ)	こめ むぎ もち さといも ごま さとう	ゆかり にんじん だいこん こまつな しょうが	602 28.3	762 32.0
12	金	麦ごはん		チキンカレー 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	こめ むぎ じゃがいも あぶら はるさめ さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり	599 18.2	796 22.8
15	月	麦ごはん		魚そうめん汁 鶏のから揚げ ナッツサラダ	ぎゅうにゅう 魚そうめん とりにく (かつおぶし だしこんぶ)	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら アーモンド カシュナッツ	わかめ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり コーン キャベツ	571 23.0	752 32.0
16	火	ミルクパン		スパゲティミートソース 甘夏サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく ひきわりだいす	こめ こむぎこ さとう あぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト あまなつみかん キャベツ きゅうり	605 27.6	790 35.1
17	水	麦ごはん		キムチ豚汁 あじゴマフライ 切干大根の煮物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あじ あぶらあげ てんぷら (にぼし)	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら しらたき ごま さとう パンこ でんぷん こむぎこ	キムチ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが いんげん きりぼし だいこん しいたけ	597 26.4	789 33.2
18	木	米粉パン		コーンポタージュ アンサンブルエッグ 人参サラダ	たまご チーズ ぎゅうにゅう ベーコン いんげん豆 ツナ	こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ	665 27.4	775 31.8
★☆☆ふるさとくまさんデー「菊池地区」&きくちさんデー「ヤーコン」☆☆★									
19	金	古代米ごはん		小袖だご汁 ヤーコンサラダ いわしカリカリフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわし スキムミルク (にぼし)	こめ こむぎこ だんご ヤーコン アーモンド さとう あぶら さつまいも	しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ	616 21.4	861 28.6
★献立コンクール入賞作品「さつまいも入り筑前煮」★									
22	月	麦ごはん		さつまいも入り筑前煮 酢みそ和え 小魚の佃煮	ぎゅうにゅう とりにく いか さつまあげ しらす	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく あぶら ごま	にんじん ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり わかめ	572 20.9	753 26.0
★献立コンクール入賞作品「菊池たっぷりポトフ」★									
23	火	ミルクパン		菊池たっぷりポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー ぶたにく ロースハム	こむぎこ さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー ごぼう きゅうり コーン	600 24.4	712 28.8
★給食記念日「昔の給食」★									
24	水	麦ごはん		根菜のみそ汁 鮭のバターしょうゆ焼 たくあんあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ (にぼし)	こめ むぎ さといも こんにゃく バター ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ だいこんづけ きゅうり キャベツ	533 26.1	703 32.4
★献立コンクール入賞作品「菊池の水田ごぼうのそぼろ丼」★									
25	木	菊池の水田ごぼうの そぼろ丼		かきたま汁 焼きプリンタルト	とりにく ひきわりだいす たまご こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ (かつおぶし だしこんぶ)	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごま でんぷん	ごぼう しいたけ にんじん なら しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ	697 28.1	841 34.4
★献立コンクール入賞作品「えこめ牛とれんこんのブルコギ風」★									
26	金	麦ごはん		春雨スープ えこめ牛とれんこんの ブルコギ風	ぎゅうにゅう かまぼこ ぎゅうにく とりにく	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら しらたき さとう でんぷん ごま あぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ れんこん しめじ エリンギ ほうれんそう	542 21.5	718 27.2
29	月	マーボー丼		もずく汁 みかん	とうふ ぶたにく ひきわりだいす ぎゅうにゅう かまぼこ (かつおぶし だしこんぶ)	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もずく えのきたけ みかん	584 26.9	757 33.3
30	火	パインパン		カレーうどん ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんとき豆 ロースハム (かつおぶし だしこんぶ)	こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	パイン たまねぎ しめじ にんじん しいたけ ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ	544 20.0	703 25.7
31	水	麦ごはん		スーミータン 春巻き ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ごま ねりごま さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン もやし きゅうり キャベツ しいたけ しょうが	566 20.9	745 26.2

※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。

★献立コンクール入賞作品を紹介します。

- 【最優秀賞】
「えこめ牛とれんこんのブルコギ風」 旭志中学校 1年 吉田 瑞希さん
- 【優秀賞】
・「菊池の水田ごぼうのそぼろ丼」 菊之池小学校 2年 山田 陽菜里さん
・「菊池たっぷりポトフ」 菊池北中学校 1年 松永 祐佳さん
- 【優良賞】
・「さつまいも入り筑前煮」 戸崎小学校 4年 永田 光さん
・「水田ごぼうの豆乳みそ汁」 花房小学校 4年 山下 さくらさん
・「菊芋のジャーマンポテト」 七城小学校 6年 和後 祈生友さん
・「きくち野菜を使ったヤンニョムポーク風」 旭志小学校 5年 永田 優衣菜さん
・「えこめ牛と水田ごぼうの混ぜごはん」 泗水東小学校 5年 石原 かりんさん
・「ごはながススム！赤酒を使ったえこめ牛と大根の煮物」 七城中学校 1年 工藤 瑚々音さん
・「野菜たっぷり！和風シチュー」 七城中学校 2年 石澤 虹瑚さん

1/24~1/30 全国学校給食週間



学校給食の始まりは、明治22年に山形県の忠愛小
学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、
昼食を無償で提供したことが始まりとされています。
いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちが詰
まっています。たくさんの方々に感謝していただき



