



1月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆ 表面に1/9(火)～19(金)の献立、裏面に22(月)～31(水)の献立を載せています。

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)	
春の七草メニュー『七草うどん』									
9	火	ミルクパン	ななくさうどん カミカミサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし ツナ きわかめ	ミルクパン うどんめん あぶら ごま さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ かぶ(すずな) ごぼう だいこん(すずしろ) キャベツ きゅうり	584 22.6	731 27.6	皆さんは春の七草を知っていますか?『せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)、これぞ七草』、これは昔から伝わる覚え方です。ぜひ、覚えてみましょう!
10	水	マーボーどん	わかめとじゃこのナムル	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぎゅうにく ぶたにく みそ ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ しょうが たけのこ しいたけ もやし きゅうり	620 26.0	794 32.2	ちりめんじゃこには『泳ぐカルシウム』と言われるほどカルシウムが多くあります。皆さんは骨も成長する大事な時期なので、カルシウムをしっかりとり、丈夫な骨や歯を作りましょう!
鏡開きメニュー『おしるこ』									
11	木	ごもくまぜごはん	おしるこ ちぐさやき おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ あずき ちぐさやき かつおぶし	こめ あぶら さとう もち ごま	ごぼう しめじ にんじん いんげん はくさい こまつな	693 23.9	914 30.7	1月11日は鏡開きです。お正月にお供えし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。小豆には疲労回復・貧血予防・便秘解消など、体に良い働きが多いので、ぜひ食べましょう。
12	金	むぎごはん	ぐだくさんみそしるぶりフライ タルタルソース ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ にぼし こんぶ かつおぶし みそ ぶりフライ ベーコン	こめ むぎ さといも あぶら タルタルソース バター	だいこん にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	750 24.9	884 28.0	ブリは成長すると、ハマチ、メジロ、ブリというように名前が変わります。出世魚で縁起が良いとされ、正月によく食べられます。ブリのような青魚は、記憶力アップに役立つ栄養もありますよ!
正月メニュー『雑煮』									
15	月	むぎごはん	ぞうに いわしのみぞれに アーモンドあえ	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 いわしみぞれに	こめ むぎ もち さといも アーモンド さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな はくさい きゅうり	682 24.9	827 28.5	雑煮は、もちや野菜、肉、魚介類を入れた汁物で、正月料理です。『いろんなものを一緒に煮る』という意味から、漢字で『雑煮』と書きます。栄養たっぷりの雑煮を食べて、元気に1年を過ごしましょう。
七城中3年生のリクエストメニュー『オレンジポンチ』									
16	火	こめこにんじんパン	はっぼうさい オレンジポンチ 一食いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび いか うずらたまご いりこ	こめこにんじんパン でんぷん あぶら カクテルゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ きくらげ はくさい いんげん みかん缶 パイン缶 もも缶 ジューシー	589 27.4	728 33.3	七城中3年生のリクエストメニュー『オレンジポンチ』は、フルーツポンチとジュシーのリクエストがあったので、できたデザートです。ジュシーにゼリーやフルーツの缶詰を入れたオレンジポンチを味わってみてくださいね!
七城中のみなさんが育てた「もち米」を使ったメニュー『中華おこわ』									
17	水	ちゅうかおこわ	ちゅうかふう たまごスープ ひよこめとツナの サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ ツナ ひよこめ	こめ(うるちまい) もちごめ さとう あぶら でんぷん マヨネーズ	たけのこ にんじん しいたけ いんげん たまねぎ きくらげ こまつな きゅうり キャベツ	594 22.7	733 27.7	今日の中華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。
18	木	こめこパン ミルク	ポークビーンズ ごしきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ツナ	こめこパン じゃがいも あぶら さとう ごま デミグラスソース ミルク	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ はくさい きゅうり	604 28.4	748 35.3	ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理です。豆は『畑の肉』と言われるほど、タンパク質が多く、血液や筋肉、骨を作るものになります。豆も食べて、丈夫な体を作りましょう。
ふるさとくまさんデー『菊池(古代米、だんご汁)』									
19	金	こだいまい	こそでだんごじる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく あげ にぼし こんぶ かつおぶし みそ さつまあげ きわかめ	こめ(うるちまい) こだいまい さつまいも こむぎこ だんごこ あぶら さとう ごま こんにやく	だいこん ねぎ はくさい にんじん しいたけ ごぼう いんげん	619 20.1	774 24.0	今日はふるさとくまさんデー! 菊池の郷土料理「小袖だんご汁」は、さつま芋と小麦粉などを練って作っただんごが入っています。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。

☆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 からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校	中学校	
1月24日(水)は『学校給食記念日』、22(月)から26(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 ～										
22	月	むぎごはん のり・うめぼし	牛乳	さつまいもの みそしる さけのしおやき たくあんあえ	ぎゅうにゅう のり とうふ あげ にぼし こんぶ かつおぶし 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 しいたけ こまつな はくさい きゅうり たくあん	572	700	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、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。
23	火	しよくパン マーシャル ピーンズ	牛乳	ふゆやさいのスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン	しよくパン じゃがいも バター マーシャルピーンズ	だいこん たまねぎ はくさい にんじん えだまめ にんにく パセリ	621	731	今日は菊池市給食献立コンクール 入賞メニュー『ジャーマンポテト』で す！七城小からの応募メニューで 菊芋は給食で使うのが難しいため じゃが芋にアレンジしました。菊芋も 加熱するとホクホクしておいしいよ！
24	水	むぎごはん	牛乳	水田ごぼうの豆乳 ぶたじる えこめ牛と大根の にももの	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし こんぶ かつおぶし とうにゅう みそ えこめ牛	こめ むぎ さといも あぶら さとう	はくさい ごぼう にんじん しめじ ねぎ しょうが だいこん いんげん	644	807	今日は菊池市給食献立コンクール 入賞メニューです。『えこめ牛と大 根の煮物』は七城中からの応募メ ニューです！味がしみたえこめ牛 と大根がとてもおいしいですよ！ 『水田ごぼうの豆乳豚汁』もクリー ミーな味わいで栄養たっぷりです。
25	木	ソフトフランス パン	牛乳	野菜たっぷり和風 シチュー れんこんサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりこく にぼし かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう(シチュー用) なまクリーム ツナ	ソフトフランスパン バター こめこ あぶら さとう マヨネーズ ごま やきプリンタルト	たまねぎ だいこん はくさい にんじん えだまめ れんこん きゅうり コーン	698	833	今日は菊池市給食献立コンクール 入賞メニューです。『野菜たっ ぷり和風シチュー』は七城中から の応募メニューです！ルウを使わ ずに作るのがポイントです。小麦 粉を米粉にアレンジしたので、皆 が食べられるシチューですよ！
26	金	なんかんあげ どん	牛乳	ツナとナッツの サラダ	ぎゅうにゅう とりこく たまご なんかんあげ かまぼこ こんぶ かつおぶし にぼし ツナ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	600	732	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。
29	月	むぎごはん なっとう	牛乳	だいこんのそぼろに ヤーコンサラダ	ぎゅうにゅう なっとう とりこく さつまあげ あつあげ だいたず ハム	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん	だいこん たまねぎ にんじん しょうが いんげん ヤーコン きゅうり コーン キャベツ	644	796	今日はきくちさんデー！今月は 菊池産のヤーコンです。形はサツ マ芋に似てますが、食感は果物 のナシに似ていて、生でも食べら れます。シャキシャキとして、ほ んのり甘味がある野菜です。
30	火	ひのくにパン	牛乳	はくさいのクリーム スープ さかなのチリソース がらめ	ぎゅうにゅう とりこく ぎゅうにゅう(スープ用) なまクリーム ホキ(しろみざかな)	ひのくにパン ポター・ジュルウ ベシャメルソース じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ しめじ はくさい にんじん えだまめ ピーマン にんにく しょうが	640	805	白菜は寒くなるとある変化がおこ ります。さてどんな変化でしょう？ 白菜は寒くなると自分の葉が凍ら ないために、光合成で作ったデンプ ンを糖にかえ、葉に集めます。 そのため、葉が甘くなるのです。
31	水	ひじきごはん	牛乳	いももちじる すみそあえ	ぎゅうにゅう あげ とりこく ひじき ちくわ とうふ こんぶ かつおぶし にぼし いか わかめ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいももち ごま	にんじん いんげん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	595	710	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。

☆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。



- ◎給食当番でマスクを忘れる人が増えています。給食当番は皆さんの代表で給食を安全に準備するため、マスクを忘れないようにしましょう。
- ◎給食当番は給食に髪の毛が入らないように、帽子の中に髪の毛を入れましょう。髪が長い人はゴムで結びましょう。

