



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤(あか) ちやにくやほねになる	黄(き) ねつやちからになる	緑(みどり) からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
10	火	食パン		ポークシチュー かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく あかいんげんまめ ひよこめめ かいそう ハム しらすぼし	しょうパン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ えんどうまめ キャベツ きゅうり	567	23.9
☆☆☆ かがみ開き お正月におどろえしていたもちを食べる日です ☆☆☆									
11	水	むぎごはん		雑煮 ぶりの照り焼き 三色なます	牛乳 とりにく ちくわ ぶりの照焼	米 むぎもち さといも ごま さとう	にんじん だいこん ごまつな きゅうり	666	29.4
12	木	コッパン		とうふとチンゲン菜のスープ メンチカツ わかめサラダ	牛乳 ベーコン とうふ わかめ メンチカツ しそ味ひじき	コッパン てんぷん 油 ごま さとう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン しいたけ きゅうり だいこん	605	22.4
13	金	むぎごはん		里手のうま煮 切干大根のあえもの	牛乳 とりにく てんぷら 生あげツナ	米 むぎ さといも こんにやく 油 さとう ごま マヨネーズ	しょうが だいこん にんじん しいたけ いんげん コーン きりほしだいこん きゅうり キャベツ	614	21.3
16	月	ポークカレーライス		甘夏サラダ	牛乳 ぶたにく チーズ	米 むぎ じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しめじ 甘夏みかん キャベツ きゅうり	643	19.8
17	火	かぼちゃパン		白菜と鶏だんごのスープ ほうれん草オムレツ コールスロー	牛乳 つくね ほうれん草オムレツ	かぼちゃパン はるさめ マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	789	23.7
18	水	牛丼		魚そうめん汁 ごまじょこあえ	牛乳 牛肉 魚そうめん とうふ わかめ しらすぼし	米 むぎ しらす さとう ごま ねりごま ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	670	26.1
19	木	米粉パン		ポークビーンズ カシューナッツサラダ (中) ミニだいやく	牛乳 ぶたにく だいす チーズ	こめコパン じゃがいも 油 さとう カシューナッツ ミニだいやく	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ コーン きゅうり	584	26.5
20	金	田舎風ごはん		すまし汁 わかさぎフリッター ごま酢あえ	だいす 凍りとうふ 牛乳 とうふ わかめ わかさぎフリッター	米 さとう 油 ごま	たかなづけ にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ 大根 ねぎ ごまつな もやし	784	33.3
23	月	むぎごはん		豚汁 鮭の塩焼き れんこんきんぴら	牛乳 とうふ ぶたにく みそ さけ塩焼き くきわかめ てんぷら	米 むぎ さといも こんにやく ごま さとう 油	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが れんこん	580	21.5
☆☆☆ 給食記念日 (1月30日 全国学校給食週間) ☆☆☆									
24	火	ミルクパン		キャロットシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく 白いんげんまめ チーズ スキムミルク	ミルクパン じゃがいも ごむぎこ バター 油	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ	629	23.7
25	水	菜めし		すき焼きうどん 大根サラダ	牛乳 とりにく チーズ	米 むぎ うどんめん こんにやく 油 さとう カシューナッツ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ はくさい だいこん キャベツ	804	29.5
26	木	食パン		スーミータン 元気が出るレバー いちごジャム	牛乳 ベーコン たまご とりにく 若とりレバー 竜田揚げ	パン ごむぎこ てんぷん 油 さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ならにんにく しょうが	624	19.8
27	金	むぎごはん		マーボー春雨 ツナの中華あえ	牛乳 とうふ ぶたにく だいす みそ 赤みそ ツな わかめ	米 むぎ はるさめ てんぷん 油 ごま油 ごま さとう	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり	624	19.8
30	月	きくち丼		みそ汁 みかん	牛乳 油あげ みそ ぶたにく きんしたまご	米 むぎ さといも さとう 油	はくさい だいこん えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう いんげん みかん	625	24.6
31	火	ミルクパン		冬野菜のスープ かぼちゃとチーズの卵焼き ひじきサラダ	牛乳 ウィンナー ベーコン たまご チーズ しそひじき ちくわ	ミルクパン じゃがいも ごま オリーブ油	だいこん たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり	765	29.9

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

菊池市学校給食献立コンクールの結果をお知らせします！

- 最優秀賞 「きくち丼」 七城小学校6年 上田絢愛さん
- 優秀賞 「さつまいもとひき肉のマーボー風」 七城小学校6年生 宮崎瑞姫さん
- 優良賞 「トマトとなすのドライカレー」 泗水小学校4年 實取 凜さん
- 優良賞 「かぼちゃとチーズの卵焼き」 花房小学校6年 涌田ゆらさん
- 優良賞 「菊池の夏野菜いっぱいドライカレー」 七城小学校6年 三池桃葉さん
- 優良賞 「ヘルシー丼」 七城小学校6年 弥頭拓磨さん
- 優良賞 「きくちのチャーハン」 七城小学校6年 緒方啓太さん
- 優良賞 「とり肉と野菜のチーズにこみ」 七城小学校6年 西口諒耶さん
- 優良賞 「菊池の野菜たっぷり塩焼きそば」 菊池南中学校1年 中村紗也佳さん

入賞献立は1月30日(月)から1品ずつ紹介していきますのでお楽しみに♪
夏野菜を使う献立については、夏に実施しますのでしばらくお待ちください☆

応募総数104点でした！
たくさんのご応募ありがとうございました☆

