

平成31年



# 給食献立予定表

菊池市立菊池北中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	火	メンチカツバーガー		ミネストローネ	メンチカツ ウィナー 牛乳 チーズ	丸パン 油 ジャがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 セロリ トマト パセリ にんにく	784	27.2
9	水	麦ごはん		ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉そう煮	牛乳 ぶり照焼 鶏肉 ちくわ わかめ だしこんぶ かつお節	米 麦 ごま 砂糖 白玉餅 さといも	だいこん にんじん 白菜 こまつな	765	36.4
10	木	食パン (りんごジャム)		ちゃんぽん チキンしょうまい カリカリきゅうり	牛乳 豚肉 甲いか足 むきえび ちくわ チキンしょうまい	食パン 冷チャンボン麺 油 ごま油 砂糖	りんごジャム キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ きゅうり しょうが	785	35.4
11	金	麦ごはん		肉豆腐 大根サラダ 手作りひじきふりかけ	牛乳 牛肉 厚揚げ ハム ひじき しらす	米 麦 しらす 砂糖 油 ごま ピーナッツ ごま油	白菜 にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ しょうが だいこん だいこん(葉・生) コーン	807	31.4
15	火	にんじんパン		親子うどん ひじきとツナの彩りナムル 黒糖大豆	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ かつお節 こんぶ ひじき ノンドリップツナ いら大豆	人参パン 冷うどん麺 砂糖 ごま ごま油 黒砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり しょうが	779	34.3
16	水	麦ごはん		みそおでん かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ 生揚げ うずら卵 かつお節 みそ こんぶ さきいか	米 麦 さといも こんにゃく ごま 砂糖 ごま油	だいこん にんじん もやし きゅうり	768	32.6
17	木	手作りカレーパン		グリーンサラダ 春雨コーンスープ	豚肉 大豆 牛乳 むきえび	パン ヤーコン 油 砂糖 はるさめ	たまねぎ にんにく しょうが パイン キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ チンゲンサイ	786	30.2
18	金	★くまさんデー 「菊池」 五穀ごはん		ヤーコンサラダ 武光鍋	牛乳 豚肉 あげ かつお節 こんぶ 麦みそ	米 麦 五穀で健康 強化米 ごま ヤーコン 砂糖 オリーブ油 肥後のだご汁粉 さといも	きゅうり にんじん たまねぎ コーン だいこん ごぼう しいたけ こまつな	788	26.1
21	月	わかめごはん		ししゃもフライ 白菜の甘酢 かきたま汁	味わかめ 牛乳 卵 子持ちししゃも だし こんぶ かまぼこ かつお節	米 麦 強化米 油 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	白菜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ	799	29.4
22	火	麦ごはん		ポークカレー じゃこ豆サラダ いちご	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 大豆 しらす	米 強化米 ジャがいも 油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり いちご	827	27.6
24	木	★献立コンクール 入賞作品 ココアパン		白菜と鶏だんごのスープ ★さつまいもとレンコンの甘辛炒め	牛乳 鶏肉	ココアパン はるさめ さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま	白菜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ れんこん	749	25.6
25	金	三色丼		のっぺい スイーツスプリング	牛肉 豚肉 卵 ちりめん 鶏肉 あおりの牛乳 ちくわ さつま揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく さといも	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう しいたけ スイーツスプリング	858	36.7
28	月	★献立コンクール 入賞作品 麦ごはん		★水田ごぼうとえごめ牛の カレー風味きんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 牛肉 豆腐 かたくちいわし(煮干) 麦みそ	米 麦 ごま 砂糖 油 さつまいも	ごぼう にんじん ねぎ しょうが だいこん ほんかん	791	24.8
29	火	★献立コンクール 入賞作品 コッペパン		★キャベツと高菜のコロッケ ごぼうサラダ クイティオスープ	牛乳 豚肉 卵	コッペパン ジャがいも 油 パン粉 小麦粉 ごま マヨネーズ 平麺 ビーフン	たまねぎ にんじん キャベツ 無添加干切高菜漬け ごぼう きゅうり きくらげ チンゲンサイ もやし	874	29.5
30	水	★姉妹・友好都市 メニュー「西米良」 麦ごはん		さばゆずみそ煮 切干大根の中華和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 大豆 厚揚げ さんまゆずみそ煮 麦みそ かたくちいわし(煮干)	米 麦 砂糖 ごま油 ごま さといも こんにゃく	だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ しょうが	812	29.4
31	木	ガーリックトースト		ビーフと豆のシチュー フルーツヨーグルト	牛乳 ミートボール 国産ミルク ビーフ チーズ ヨーグルト クリーム	ソフトフランスパン オリーブ油 ジャがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ 桃 にんじん マッシュルーム みかん ブロッコリー パインアップル パナナ	886	28.3

※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。

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

菊池市では、学校給食コンクール入賞作品を献立に取り入れてます。1位の作品は1年2組の後藤悠植さんの「キャベツと高菜のコロッケ」です。1月29日、心をこめてつくります。

