



こんだてよていひょう



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。食について見つめ直す機会にしましょう。

菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー 幼稚園 小学校 中学校
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
8	火	食パン		肉きつねうどん きゅうりのごま酢あえ	牛乳 ぶた肉 油あげ わかめ だし(いりこ)	食パン さとう うどんめん ごま	白菜 にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン	幼: 中止 536 650
9	水	ひじきごはん		れんこんとツナのサラダ ぶた汁	ひじき 油あげ ツナ ぶた肉 かいそう だし(いりこ) みそ	米 じゃがいも さとう ごま油 油 ごま アーモンド	にんじん えだ豆 ねぎ しょうが れんこん ブロッコリー こんにゃく きゅうり 大根 ごぼう	452 507 620
10	木	コッペパン(カット)		ポテトサラダ 春雨スープ	牛乳 卵 とり肉	コッペパン 春雨 じゃがいも さとう マヨネーズ 油 ごま油	きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ きくらげ ねぎ	432 505 651
11	金	ポークカレー		切り干し大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ わかめ	米 麦 じゃがいも 油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり グリーンピース 大根	541 609 750
15	火	食パン		クリームシチュー カリフラワーのカレーサラダ	牛乳 とり肉	食パン マヨネーズ じゃがいも さとう バター 米粉 油	にんじん えだ豆 カリフラワー キャベツ 玉ねぎ コーン	440 512 661
★姉妹・友好都市メニュー③(宮崎県児湯郡西米良村)★								
16	水	麦ごはん		ちくぜんに ゆず入りみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ がんもどき 豆腐 だし(いりこ) みそ	米 麦 さといも 油	しいたけ にんじん ごぼう れんこん ねぎ こんにゃく 大根 ゆず	幼: 中止 591 727
17	木	食パン		ほうれん草オムレツ コールスローサラダ じゃがいものスープ	牛乳 卵 大豆	食パン コールスロードレッシング さとう オリーブ油	ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ	419 478 630
★ふるさとくまさんデー(菊池市の味)★								
18	金	わかめごはん		武光公鍋 ヤーコンのかみかみあえ	牛乳 わかめ みそ 寒天 ぶた肉 油あげ ツナ 大豆 だし(昆布・かつお)	米 麦 小麦粉 米粉 さといも	大根 にんじん コーン ごぼう しょうが ねぎ しいたけ ヤーコン きゅうり	539 610 747
21	月	麦ごはん		キャベツのメンチカツ ゆかりあえ 里いもと白菜のみそ汁・ふりかけ	牛乳 メンチカツ 豆腐 油あげ だし(いりこ) みそ	米 麦 油	キャベツ もやし こまつな 白菜 ねぎ	546 597 728
22	火	ミルクパン		きのこの和風パスタ にんじんサラダ	牛乳 とり肉	ミルクパン さとう スパゲッティー バター オリーブ油	しめじ エリンギ にんじん 玉ねぎ にんにく きゅうり	480 562 677
23	水	親子丼		魚そうめん汁	牛乳 とり肉 豆腐 卵 魚そうめん わかめ だし(昆布・かつお)	米 麦 さとう	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ しめじ	520 585 717
◎献立コンクール優秀賞(さつまいもとれんこんの甘辛いため)								
24	木	食パン		さつまいもとれんこんの甘辛いため ワントンスープ	牛乳 とり肉	食パン さつまいも ごま油 油 さとう ワンタン	しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ ねぎ にんじん えだ豆 もやし	506 590 717
★昔の給食①★								
25	金	セルフおにぎり(梅干し)		いわし丸干し たくあんあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 のり かつお節 いわし わかめ だし(いりこ) みそ	米 麦 ごま	梅 たくあん ねぎ きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ にんじん	447 497 617
◎献立コンクール優秀賞(えこめ牛のカレー風味きんぴら)								
28	月	麦ごはん		えこめ牛のカレー風味きんぴら きのこのみそ汁	牛乳 えこめ牛 天ぷら 油あげ だし(いりこ) みそ	米 麦 ごま さとう 油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ えのきたけ しめじ	538 607 746
★昔の給食②★								
29	火	丸パン(カット)		くじらのメンチカツ ポイルキャベツ コンソメスープ ー食ソース	牛乳 くじらのメンチカツ ベーコン	丸パン 牛乳 油 じゃがいも	玉ねぎ 白菜 にんじん コーン パセリ キャベツ	477 574 640
★姉妹・友好都市メニュー④(中国:山東省泗水県)★								
30	水	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨のちゅつかサラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 大豆 卵 くきわかめ	米 麦 ごま油 春雨 ごま テンメンジャン	しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ ししいたけ ねぎ	564 638 788
31	木	食パン		白菜のクリームに ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉	食パン 生クリーム 米粉 バター 油	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー きゅうり	440 505 637

※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。