



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 (小) たんぱく質	エネルギー (中) たんぱく質	
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (き)	からだのちようしをととのえる (みどり)			
7	火	丸パン		白菜のクリーム煮 キャベツとりんごのサラダ ☆焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう とり肉 白いんげん豆 生クリーム ハム	丸パン 米粉 バター あぶら カシューナッツ さとう 焼きプリンタルト	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ りんご コーン	661 22.9	802 28.1	
8	水	五色の混ぜごはん		雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぎゅうにゅう とり肉 ぶり (こんぶ・かつおぶし)	米 むぎ もち さといも ごま さとう でん粉	野沢菜 青じそ 赤かぶ しば漬け にんじん しょうが だいこん ごぼう こまつな	638 30.3	799 36.5	
9	木	コッペパン		ミートスパゲティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう 牛肉 ぶた肉 大豆 チーズ ツナ たまご	コッペパン スパゲティ バター あぶら アーモンド さとう	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり にんじん キャベツ	674 28.6	869 36.4	
10	金	麦ごはん		豚キムチちゃんこ 切り干し大根のサラダ うまかつてん	ぎゅうにゅう ぶた肉 とうふ みそ ハム (こんぶ・かつおぶし)	米 むぎ うまかつてん こんにやく さとう ごま油 ごま マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ キムチ しめじ たら コーン 切り干しだいこん きゅうり	644 25.2	798 30.0	
14	火	米粉パン		レタスと卵のスープ かぼちゃと豆のコロケ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶた肉 ひじき 金時豆 黒豆 大豆 ハム	米粉パン さとう パン粉 小麦粉 小麦粉 あぶら マヨネーズ	レタス にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり	645 24.9	844 31.8	
～ふるさとくまざんデー(菊池市)&きくちざんデー(ヤコン)～					八穀米(緑米 玄米 黒米 赤米 むぎ ヒエ アワ キビ) 小麦粉 団子粉 さとう さといも アーモンド			ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ しょうが ヤコン キャベツ	688 26.8	867 32.7
15	水	八穀ごはん		武光公鍋 さんましろうが煮 ヤコンサラダ	ぎゅうにゅう さんま ぶた肉 油あげ みそ ハム (こんぶ・かつおぶし)	ココアパン ラビオリ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ みかん パイン もも パナナ レモン	614 19.1	784 23.4	
16	木	ココアパン		ラビオリスープ フルーツクリームあえ	ぎゅうにゅう ベーコン 生クリーム	ココアパン ラビオリ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ みかん パイン もも パナナ レモン	662 22.1	876 28.6	
17	金	カレーライス		いかリングフライ コンサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ いか	米 むぎ さとう あぶら じゃがいも オリーブ油 パン粉 でん粉 小麦粉	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが	662 22.1	876 28.6	
20	月	麦ごはん		大根のそぼろ煮 すみそあえ ぶりかけ	ぎゅうにゅう わかめ 天ぷら とり肉 大豆 いか あつあげ みそ ぶりかけ(かつお・いわし・のり)	米 むぎ こんにやく さとう でん粉 あぶら ごま	だいこん しょうが いんげん にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	578 23.4	727 28.4	
21	火	ミルクパン		ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶた肉 大豆 チーズ	ミルクパン じゃがいも あぶら オリーブ油 さとう カシューナッツ	にんにく にんじん たまねぎ えだ豆 トマト缶 ブロッコリー キャベツ コーン	659 27.9	844 35.1	
22	水	麦ごはん		かきたま汁 わかさぎの天ぷら 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかさぎ くきわかめ 天ぷら (こんぶ・かつおぶし)	米 むぎ あぶら 小麦粉 でん粉 さとう こんにやく ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	583 22.5	733 27.3	
23	木	コッペカット		野菜団子スープ ウイナー ホイールキャベツ-食クチャップ	ぎゅうにゅう ウイナー すりみ	ココアパン はるさめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ ほうれんそう コーン	577 23.4	720 28.9	
★給食記念日献立★					ぎゅうにゅう のり とり肉 やきとうふ みそ さけ かつおぶし (にぼし)	米 むぎ さつまいも こんにやく ごま	うめ干し きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ たくあん キャベツ	585 28.5	737 34.6	
★献立コンクール入賞作品★					ぎゅうにゅう たまご 牛肉 オイスターソース	米 むぎ じゃがいも でん粉 あぶら さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン にんにく たまねぎ しめじ ピーマン なす	575 22.2	726 27.0	
★昔なつかし献立「くじら」★					ぎゅうにゅう とうふ くじら肉 たまご ベーコン 金時豆 かいそう ツナ	ひのくにパン パン粉 さとう あぶら マカロニ じゃがいも アーモンド ごまあぶら	たまねぎ しょうが えだまめ にんじん キャベツ トマト缶 きゅうり もやし	697 26.3	837 31.4	
★献立コンクール入賞作品★					ぎゅうにゅう しらす ぶた肉 油あげ みそ とうふ たまご みかん	米 むぎ あぶら さといも こんにやく でん粉 ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが ヤコン しめじ えのきたけ みかん 青菜	681 28.5	849 34.6	
★献立コンクール入賞作品★					ぎゅうにゅう ベーコン とり肉	にんじんパン じゃがいも でん粉 小麦粉 あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーン はくさい ブロッコリー しょうが にんにく ねぎ レモン キャベツ きゅうり	688 25.7	878 32.2	
31	金	麦ごはん		もずく汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ	ぎゅうにゅう もずく とうふ かまぼこ さば みそ(こんぶ・かつおぶし)	米 むぎ ごま さとう でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	608 26.3	786 33.1	

※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。
※()の食材は、だしを表示しています。

- ★献立コンクール入賞作品を紹介します。
(最優秀賞)
・「じいちゃんの畑でとれた野菜と牛肉のオイスターソース炒め」
旭志小学校 6年 大賀 千凜さん
(優秀賞)
・「豆腐のあんかけ」 菊池北小学校 保護者 中田 真衣さん
・「レモンでさっぱりから揚げ」 菊池南中学校 2年 宇野木 亜優さん
(優良賞)
・「野菜たっぷり肉だんご」 菊池北小学校 6年 田中 璃音さん
・「季節の野菜ちぎりあげ」 菊池北小学校 保護者 後藤 真知子さん
・「ごぼうをまぶしたかぼちゃハンバーグ」 花房小学校 5年 八並 優月さん
・「とりごぼう揚げ」 旭志小学校 6年 米田 花楓さん
・「梨のヨーグルトムース」 菊池北中学校 1年 山口 波音さん
・「(パリッ ビューン)オクラとカボチャのあげやき」
菊池北中学校 2年 樋高 愛香里さん
・「キャベツメンチカツ」 泗水中学校 1年 橋本 拓空さん

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！
学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。当時は貧しい時代で、おなかをすかせた子どもたちを助けたという思いからでした。
栄養補給のために始まった給食は、昭和29年に学校給食法が制定されて以降、「教育の一環」として、今日まで提供されています。
給食週間中は、「給食が始まった頃の献立」、「昔なつかしのくじら料理」、「献立コンクール入賞献立」を実施します。
お楽しみに。