1月 学校給食献立予定表

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 ちやにくやほねになる（あか）	ねつやちからになる（き）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	エネルギー（小） たんぱくしつ	エネルギー（中） たんぱくしつ
7	金	チキンカレーライス	牛乳	いかリングフライ こんにゃく寒天のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ　いか	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　ごま　ごまあぶら あぶら　パンこ　こめこ	にんじん　たまねぎ　キャベツ にんにく　しょうが　きゅうり もやし　こんにゃくかんてん	670 21.4	887 28.0
11	火	ミルクパン	牛乳	スパゲティナポリタン カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	ミルクパン スパゲティ　カシューナッツ さとう　あぶら	にんじん　たまねぎ　コーン ピーマン　マッシュルーム トマト　キャベツ　ブロッコリー	642 23.1	842 29.6
12	水	五色の混ぜごはん	牛乳	雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ぎゅうにゅう とりにく　ぶり （こんぶ　かつおぶし）	こめ　むぎ もち　さとう　でんぷん さといも　ごま	あかかぶ　しばづけ　にんじん あおじそ　のざわな　しょうが だいこん　ごぼう　こまつな	649 30.4	815 36.6
13	木	ひのくにパン	牛乳	ラビオリスープ チーズオムレツ ひじきと豆のサラダ	ぎゅうにゅう　ツナ　チーズ とりにく　ぶたにく　ベーコン　たまご ひじき　だいず　いんげんまめ	ひのくにパン　ごま こむぎこ　パンこ さとう　マヨネーズ	たまねぎ　はくさい　にんじん しめじ　パセリ キャベツ　きゅうり	589 23.4	760 29.9
～ふるさとくまさんデー（菊池市）＆きくちさんデー（ヤーコン）～									
14	金	古代米ごはん	牛乳	武光公鍋 いわしの梅煮 ヤーコンサラダ	ぎゅうにゅう　ハム ぶたにく　あげ　いわし みそ　（にぼし）	こめ　こだいまい　あぶら こめこ　アーモンド こむぎこ　でんぷん さとう　さといも　ヤーコン	しょうが　ごぼう にんじん　だいこん ねぎ　しめじ うめ　きゅうり	689 27.8	869 34.0
17	月	麦ごはん	牛乳	水炊き風煮 千草焼 もやしのおかかあえ	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ たまご　チーズ　かつおぶし （こんぶ　かつおぶし）	こめ　むぎ　あぶら しらたき　ごまあぶら パンこ　さとう	はくさい　にんじん　ねぎ しめじ　もやし　きゅうり　ほうれんそう にら　たまねぎ　にんにく　しいたけ	582 25.3	751 32.0
18	火	米粉パン	牛乳	ミネストローネ うまかコロッケ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン　いんげんまめ かいそう　ぱにく	こめこパン　さとう　あぶら　こむぎこ マカロニ　アーモンド　パンこ じゃがいも　あおじそドレッシング	えだまめ　たまねぎ　にんじん キャベツ　トマト　きゅうり もやし	657 25.1	804 31.2
19	水	麦ごはん	牛乳	もずく汁 さばのゆずみそ煮 ひじきあえ	ぎゅうにゅう　もずく とうふ　さば　しそひじき みそ　（こんぶ　かつおぶし）	こめ　むぎ ごま さとう　こめこ	たまねぎ　にんじん　ねぎ えのきたけ　ゆず キャベツ　きゅうり	582 22.8	723 26.8
20	木	ココアパン	牛乳	白菜のクリームスープ ミモザサラダ 米粉のマフィン	ぎゅうにゅう　とりにく いんげんまめ　たまご　とうにゅう チーズ　スキムミルク	ココアパン　あぶら じゃがいも　さとう　こめこ バター　メープルシロップ	はくさい　にんじん パセリ　たまねぎ キャベツ　きゅうり	591 22.3	746 27.7
★献立コンクール入賞作品★									
21	金	麦ごはん	牛乳	大根のみそ汁 鶏ムネ肉の彩り野菜あんかけ みかん	ぎゅうにゅう あげ　とうふ とりにく みそ　（かつおぶし）	こめ　むぎ でんぷん　こむぎこ あぶら	だいこん　にんじん ねぎ　しょうが たまねぎ　えのきたけ ピーマン　パプリカ　みかん	663 28.3	830 35.2
★給食記念日献立★									
24	月	セルフおにぎり （のり・梅干し）	牛乳	けんちん汁 鮭の塩焼き たくあんあえ	ぎゅうにゅう　のり とうふ さけ　かつおぶし （こんぶ　かつおぶし）	こめ　むぎ さといも こんにゃく ごま	うめ　にんじん　ごぼう だいこん　ねぎ　しいたけ たくあん　きゅうり キャベツ	536 27.4	657 30.9
★昔なつかし献立★									
25	火	丸パンカット	牛乳	野菜スープ くじらのメンチカツ キャベツの甘酢あえ･一食ソース	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ くじらにく　たまご	まるパン じゃがいも さとう あぶら　パンこ	にんじん　はくさい キャベツ　パセリ きゅうり たまねぎ　しょうが	619 22.0	735 25.4
★献立コンクール入賞作品★									
26	水	麦ごはん	牛乳	わかめスープ えこめ牛のさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ　たまご わかめ ぎゅうにく	こめ　むぎ ごまあぶら　はるさめ さとう　ごま あぶら	にんじん　たまねぎ ねぎ きゅうり　キャベツ	625 25.6	787 31.6
★昔なつかし献立★									
27	木	コッペパン	牛乳	ポークビーンズ 甘夏サラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	コッペパン じゃがいも さとう　あぶら いちごジャム	にんにく　にんじん たまねぎ　えだまめ トマト　キャベツ ブロッコリー　あまなつみかん	631 25.0	788 31.3
★献立コンクール入賞作品★									
28	金	わかめごはん	牛乳	とんじるうどん 切り干し大根のごまサラダ	ぎゅうにゅう わかめ　とりにく ぶたにく　あげ みそ　（にぼし）	こめ　むぎ　さとう　こむぎこ うどんめん じゃがいも　あぶら こんにゃく　ごま	ごぼう　にんじん ねぎ　キャベツ　しいたけ にんにく　しょうが きゅうり　きりぼしだいこん	605 22.5	763 27.5
31	月	麦ごはん	牛乳	かきたま汁 きびなごカレーフライ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう　とうふ　さつまあげ たまご　きびなご　くきわかめ （こんぶ　かつおぶし）	こめ　むぎ　さとう　こむぎこ でんぷん　こんにゃく　パンこ あぶら　ごま　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ ねぎ　れんこん	630 22.4	799 27.7

※1月26日に使用する「えこめ牛」は、菊池市のえこめ牛推進コンソーシアム事業より半額助成をしていただいております。
※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）
・「えこめ牛のさっぱりサラダ」
　旭志小学校　2年　工藤　彩芽さん
（優秀賞）
・「とんじるうどん」 菊池北小学校　5年　菅野　寧音さん
・「鶏ムネ肉の彩り野菜あんかけ」 泗水西小学校　6年　坂本　光瑠さん

（優良賞）
・「根菜たっぷり菊池水田ゴボタージュ」 隈府小学校　5年　武藤　花奈さん
・「梨ソースのポークソテー」 花房小学校　6年　出口　竜也さん
・「牛肉のサワークリーム煮」 旭志小学校　2年　田中　輝空さん
・「菊池まるごといただきます！」 旭志小学校　6年　三池　花さん
・「えこめ牛のさといもれんこんコロッケ」 旭志小学校　6年　中野　遥哉さん
・「菊池ごぼうの黒糖むしパン」 菊池北中学校　2年　頼本　彩佳さん
・「牛ごぼうの和風パスタ」 菊池北中学校　3年　田中　希空さん

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い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。