

令和6年度 1月予定献立



宇城市学校給食センター

ひ		よう		しゅしよく		きゅうにゅ		おかず		ざいりょう			ひとくちメモ		
										ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる	
7	か	しよくパン		牛乳		クリームスパゲティ ほうれんそうサラダ マーシャルビーンズ		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ハム		こむぎこ さとう あぶら スパゲティ マーシャルビーンズ		にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ ほうれんそう コーン		新しい年を迎えました。今年も元気で過ごすことができるよう、毎日の食事を大切にしましょう。給食センターでは、安全でおいしい給食作りを頑張ります。今年もよろしくお願ひします。	
8	すい	ちゅうかどんぶり		牛乳		やきぎょうざ(1こ) かいそうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご きょうざ ささみ かいそうミックス		こめ むぎ あぶら でんぶ ごまあぶら ごま さとう		たけのこ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり			
9	もく	むぎごはん		牛乳		あつあげのうまに こまつなもやしのおかかあえ たづくり		ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ みそ		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま		にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ こまつな キャベツ もやし こんにやく			
【かがみびらき・たけのふるさときゅうしよく(ながさきけん)】 ぐぞうに															
10	きん	むぎごはん		牛乳		ぐぞうに ぶりのてりやき さんしょくなます		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こうやどうふ かつおぶし だしこんぶ ぶりてりやき		こめ むぎ もち さともいも ごま あぶら さとう		ごぼう にんじん しいたけ だいこん こまつな きゅうり		11日 具雑煮 11日の縁開きにちなんで、長崎県の郷土料理「具雑煮」を紹介しす。全国的にもめずらしい土鍋で作る具だくさんの雑煮です。地域や家庭によっては、焼きあなごや卵焼きを入れるところもあるようです。	
14	か	こめこパン		牛乳		やさいのスープに かぼちゃのポテトカップグラタン マカロニサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ チキンハム		こめこパン じゃがいも ポテトカップグラタン マカロニ あぶら マヨネーズ		たまねぎ にんじん キャベツ かぶ きゅうり			
15	すい	むぎごはん		牛乳		すましじる さばのしおこうじやき れんこんのみそいため		ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし さばしおこうじづけ ぶたにく だしこんぶ みそ		こめ むぎ さとう あぶら		にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ れんこん いんげん こんにやく			
【ふるさとくまさんデー】 ふゆやさいかレー しゅんのふゆやさいをつかいます															
16	もく	むぎごはん		牛乳		ふゆやさいかレー フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト		こめ むぎ じゃがいも あぶら		たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー にんじん みかん りんごビュレ バイン おうとう りんご		16日冬野菜カレー 大根、れんこん、ブロッコリーが入っています。冬野菜にはかぜを予防するビタミンがたくさんふくまれています。	
17	きん	むぎごはん		牛乳		さつまじる とうふハンバーグ やさいソテー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ とうふハンバーグ		こめ むぎ さつまいも あぶら さとう		だいこん ごぼう にんじん ねぎ コーン キャベツ ピーマン こんにやく			
20	きん	こくとうパン		牛乳		くちはなぎゅうのビーフンチャー オムレツ でこぼんサラダ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ オムレツ		こくとうパン あぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ レタス でこぼんかんづめ			
21	火	むぎごはん		牛乳		すいとん さけのしおやき たくあんごまあえ		ぎゅうにゅう あぶらあげ しおざけ みそ		こめ むぎ こむぎこ さともいも ごま		にんじん だいこん こまつな ごぼう しいたけ たくあん			
22	水	むぎごはん		牛乳		おやこに きりぼしだいこんのごまサラダ ざぜんまめ		ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ちくわ ハム だいず くきわかめ こんぶ		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまドレッシング		たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きりぼしだいこん キャベツ こんにやく			
23	木	むぎごはん		牛乳		とうふとチンゲンサイのスープ はたけくしれんこんのちゅうかいだめ いきなりだんご		ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく		こめ むぎ でんぶ ごまあぶら さとう あぶら いきなりだんご れんこん		えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ いんげん		1月24~30日 全国学校給食週間 給食が始まった頃の目的は栄養改善でしたが、現在の給食は、食育が大きな目的になっています。給食を通して、健康、食文化、マナー、食への感謝等を学んでいます。	
24	金	むぎごはん		牛乳		つぼんしる くまもとけんさんしらいフライ キャベツのしょうがあえ		ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ しいらフライ しおこんぶ		こめ むぎ あぶら さともいも ごま さとう ごまあぶら		だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが こんにやく			
【リクエストデザートの日】 やきプリンタルト															
27	げつ	ミルクパン		牛乳		はるさめとにくだんごのスープ ツナごぼうサラダ やきプリンタルト		ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ツナ		こむぎこ さとう はるさめ 7-モド やきプリンタルト マヨネーズ マヨネーズ風ドレッシング		はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう きゅうり コーン れんこん			
28	か	むぎごはん		牛乳		とうふのみそしる だいこんのそぼろに いかのてんぶら		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく いかてんぶら みそ		こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶ あぶら		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん しょうが えだまめ こんにやく			
29	すい	むぎごはん		牛乳		かきたまじる いわしのうめみそに ほうれんそうのごまあえ		ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし いわしのうめみそに ささみ だしこんぶ		こめ むぎ じゃがいも でんぶ ごま さとう ねりごま		にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ キャベツ ほうれんそう			
30	もく	むぎごはん		牛乳		にくどうふ やさいとじゃこのばいにくあえ ぼんかん		ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらす あつあげ		こめ むぎ マロニー さとう あぶら ごま		にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ だいこん こんにやくぼんかん			
31	きん	キムチごはん		牛乳		わかめスープ メンチカツ キャベツサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ わかめ		こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら		キムチ ねぎ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ コーン キャベツ			

献立は物資購入の都合により変更することがあります。