



1月 学校給食献立予定表(小学校)



2022. 1 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(シジメ)
					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		
11	か	ミルクパン		平めんスープ ミートハンバーグ ビーンズサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン クイッキオ 油 ごま油 さとう	たまねぎにんじん チンゲンサイ もやし きくらげ ねぎ きゅうり コーン	634	27.4
12	すい	ごはん		雑煮 ししゃもフライ しそきくらげあえ	牛乳 とりにく 油あげ かまぼこ ししゃも (かつおだし・昆布だし)	米 麦 白玉もち 油 小麦粉 パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きくらげ キャベツ きゅうり	628	22.4
13	もく	ごはん		豚汁 五目厚焼きたまご ごまネーズあえ	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ 卵 ツナ (にぼしだし)	米 麦 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい コーン ねぎ しょうが	627	25.2
14	きん	ごはん		ちゃんこ鍋 大豆とごぼうのミンチカツ かつのりサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく 豆腐 ちくわのり かつお節 ツナ 大豆 (かつおだし・昆布だし)	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 パン粉	にんじん はくさい 水菜 もやし えのきたけ きゅうり キャベツ ごぼう	682	27.2
17	げつ	ごはん		のっぺい汁 鶏タレ焼きだんご② れんこんの和え物	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ 卵 (にぼしだし)	米 麦 さといも こんにやく 小麦粉 片栗粉 ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん きゅうり	613	24.0
天草宝島お魚給食の日				コンソメスープ	牛乳 ベーコン 真鯛	米粉パン マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	637	30.1
18	か	米粉パン		天草真鯛のバジルオリーブ焼き パンブキンサラダ	オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ 油	しめじ きゅうり かぼちゃ にんにく バジル			
ふるさとくまさんデー：山鹿の味				かきたま汁	牛乳 卵 とりにく 豆腐	米 黒米 片栗粉 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ	647	28.2
19	すい	古代米ごはん		さばゆずみそ煮 菜果なます	ちくわ さば みそ 大豆 (かつおだし・昆布だし)	ねぎ だいこん きゅうり 黄桃 みかん ゆず			
20	もく	揚げパン		春雨スープ 若鶏のピカタ 枝豆サラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ ツナ きな粉	コッペパン さとう 油 卵 はるさめ ごま油 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし 枝豆 コーン きゅうり	660	27.9
天草宝島デー「白菜」				マーボー厚揚げ	牛乳 厚揚げ ぶたにく みそ	米 麦 さとう ごま油	たまねぎ にんじん だけのこ	713	24.1
21	きん	ごはん		れんこんはさみ揚げ 白菜の昆布あえ	昆布	しいたけ ねぎ はくさい れんこん きゅうり しょうが にんにく			
24	げつ	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② かわりあえ	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク 大豆	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご きゅうり だいこん なたまため なす れんこん キャベツ にんにく しょうが	697	24.8
天草宝島デー「ぶり」				あおさ汁	牛乳 豆腐 ちくわ ぶり	米 麦 油 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ	650	26.2
25	か	ごはん		ぶりフライ シモンドレッシングあえ	削り節 あおさ (かつおだし・昆布だし)	パン粉 えのきたけ もやし きゅうり りんご			
26	すい	黒糖パン		トマトシチュー オムレツ アーモンドサラダ	牛乳 とりにく 卵	黒糖パン さとう じゃがいも 米粉 アーモンド 油	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト ほうれん草 コーン にんにく	600	24.7
27	もく	ごはん		チゲ風スープ チヂミ ナムル	牛乳 ぶたにく とりにく 豆腐 みそ 卵	米 麦 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん 白菜キムチ だいこん なら にんにく もやし ほうれん草 しょうが	575	19.9
28	きん	ごはん		栄養すいとん くじらメンチカツ ごま酢あえ	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ 卵 鯨肉 豆腐 (にぼしだし)	米 麦 すいとん 油 小麦粉 ごま さとう パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ	642	24.8
31	げつ	ごはん		すまし汁 いわしおかか煮 ひじきの和え物	牛乳 わかめ かまぼこ 豆腐 いわし かつお節 ひじき (かつおだし・昆布だし)	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり キャベツ ねぎ	612	25.6

全国学校給食週間

給食週間中は昔の給食メニューや地元の食材などテーマに沿った献立を実施します。詳しくは給食だより1月号をお読みください！

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。