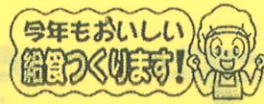


# 令和2年1月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

中止 予定	日 曜	主食	牛 乳	おかず	材料			小学 中学		ひとくちメモ
					赤	黄	緑	熱量	たんぱく質	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	たんぱく質	たんぱく質	
	7	火	七草ごはん	○ 雑煮 松風焼き なます	ちりめん 牛乳 鶏肉 (本かつお) 大豆 かまぼこ 豚肉 卵	米 さといも もち パン粉 砂糖 黒ごま	ほうれん草 こまつな 人参 白菜 れんこん 大根 しいたけ ねぎ	688 27.0	850 32.9	今日は「人日の節句」。七草をおかゆに入れて、無病息災を願う日です。
	8	水	麦ごはん	○ チキンカレー ごまいりこ フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 いりこ 粉チーズ	米 油 ごま 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ 人参 枝豆 トマト りんご みかん パイン 黄桃	695 22.2	888 27.2	カレーは玉葱をあめ色になるまで炒めて、うまみを引き出します。
	9	木	麦ごはん	○ もずくスープ トンカツ キャベツのサラダ	牛乳 豆腐 ツナ 鶏肉 (本かつお) もずく 豚肉 卵	小麦粉 パン粉 米 麦 油 マーガリン ごま	人参 きゅうり 大根 たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ	671 26.1	834 31.0	14日から中学生は高校受験が始まります。トンカツで応援します。
	10	金	ミルクパン	○ 野菜のスープ煮 荻わかめのきんぴら きなこもち	牛乳 荻わかめ 鶏肉 大豆 きな粉	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 もち ごま	たまねぎ 人参 白菜 しめじ れんこん パセリ	627 22.8	826 29.3	11日は「鏡開き」です。きなこもちをいただきます。
	14	火	麦ごはん	○ みそおでん 魚の梅焼き 白菜漬	牛乳 うずら卵 みそ 竹輪 鶏肉 厚揚げ 赤魚 こんぶ (本かつお)	米 さといも 麦 こんにやく ごま	大根 白菜 きゅうり 人参	640 29.1	805 35.7	白菜は冬が旬の野菜です。うまみがあるので、漬物やなべ物に向いています。
	15	水	食パン	○ ポルシチ フルーツクリーム 冬野菜サラダ	牛乳 チキンハム 豚肉 わかめ 生クリーム	食パン ごま じゃがいも 砂糖 油	パイン 玉葱 人参 ほうれん草 トマト 大根 白菜 カリフラワー 黄桃 りんご レモン ブロccoli	639 22.0	808 27.0	フルーツクリームは、食パンにはさんで食べましょう
	16	木	麦ごはん	○ つみれ汁 レバーの甘辛煮 みかん	牛乳 いわし みそ たら (煮干) 油揚げ わかめ レバー	油 米 でんぷん 麦 じゃがいも 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん たまねぎ ピーマン	653 26.5	805 32.2	玉名地域はみかんの名産地です。ビタミンCが豊富です。
	17	金	米粉パン	○ タイピーエン れんこんはさみ揚げ さつま芋サラダ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 ツナ	米粉パン 緑豆春雨 さつま芋 ごま	さくらげ 人参 蓮根はさみ揚げ 玉葱 チンゲン菜 ねぎ 筍 コーン きゅうり キャベツ	630 24.2	790 29.5	ふるさとくまさんデー。タイピーエンは熊本市の中華料理店であみだされました。
	20	月	麦ごはん	○ 白菜そぼろ汁 豆腐のマヨネーズ焼き 切干大根の酢の物	牛乳 (本かつお) 油揚げ わかめ 豚肉 豆腐 チキンハム	米 さといも 澱粉 麦 砂糖 ピーナツ	しょうが 白菜 たまねぎ 人参 干切大根 チンゲン菜 ほうれん草 キャベツ ねぎ	643 22.9	817 27.8	切干大根は、生の大根を干すものと、ゆでてから干すものと2種類あります
	21	火	麦ごはん	○ のっぺ汁 ざぜん豆 なすのひこずり	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ちりめん (煮干) 大豆 豚肉	米 さといも 砂糖 麦 こんにやく 油 澱粉	人参 大根 ごぼう ねぎ 枝豆 たけのこ しいたけ なす 玉葱	616 23.9	768 29.2	ひこずりは炒めるといふ意味の「ひっこする」という熊本弁からきた料理名です。
	22	水	麦ごはん	○ 肉じゃが 太刀魚の南蛮ソース ひとつじの酢みそあえ	牛乳 厚揚げ わかめ 豚肉 みそ 太刀魚フライ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく ごま	たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	680 22.6	863 28.0	ひとつじは熊本県の地場産物。小ねぎと中ねぎの中間くらいの大きさです
	23	木	高菜飯	○ あおさ汁 具入り豆腐のあんかけ れんこんサラダ	牛乳 (本かつお) いか ツナ 具入り豆腐 油揚げ	米 ごま 油 砂糖 澱粉	高菜漬 きゅうり しめじ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし たけのこ えのき 蓮根	701 23.2	849 27.5	高菜漬は、阿蘇地域の特産品です。炒めてご飯に混ぜ込みます
	24	金	コッペパン	○ 栄養すいとん くじら竜田揚げ ゆでキャベツ	牛乳 鶏肉 (本かつお) 油揚げ くじら肉	コッペパン 中力粉 油 ごま	人参 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ キャベツ	611 26.2	769 32.4	今日から1週間は学校給食週間です。今日は昭和の献立です。
	27	月	麦ごはん	○ みそ汁 めざし 即席漬	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ めざし (煮干) こんぶ	米 さといも 麦 油 ごま	たまねぎ ねぎ 大根 白菜 人参	572 19.4	726 23.9	今日は明治時代に山形県で給食が始まった頃の献立です。
	28	火	南関揚げのまぜごはん	○ そうめん汁 あじのトマトあんかけ	南関揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 あじ 大豆 わかめ (本かつお)	米 そうめん 砂糖 油 小麦粉 澱粉	切干大根 えのき しいたけ しめじ ねぎ 人参 トマト 枝豆	641 27.1	797 32.6	玉名地域の特産品の、南関揚げやそうめんやトマトなどを使った献立です。
	29	水	ひのくにパン	○ 青大豆のポタージュ きびなごカリカリフライ 甘夏サラダ	牛乳 ベーコン 青大豆 きびなご	ひのくにパン 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ 人参 レタス セロリ コーン 白菜 甘夏みかん きゅうり	608 23.9	795 30.9	熊本県のひのくにパンと、特産品のきびなごや甘夏を使った献立です。
	30	木	あさりの彩り丼	○ 豚汁 いきなり団子	牛乳 豆腐 豚肉 あさり (煮干) みそ	米 いきなり団子 油 麦 こんにやく 砂糖 ごま 里芋	人参 ごぼう 大根 ねぎ もやし こまつな コーン	650 26.0	801 31.4	あさりは有明海の特産品です。具を丼のごはんにのせて食べましょう。
	31	金	ホットドッグ	○ チリコンカン ブロッコリーサラダ	牛乳 白いんげん豆 チーズ ウインナー 豚肉 大豆	コッペパン じゃがいも ごま	人参 たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし	642 28.6	813 35.9	今日は学校給食週間がありました。学校給食について学べましたか？

\* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。  
\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。

# ランチタイム 1月

## 郷土料理クイズ

お雑煮編

絵をヒントにして  
考えてね!

お正月に食べるお雑煮は、地域によって大きな違いがあります。下の7つの県で見られるお雑煮について書いてあるカードを探して、番号を( )に書きましょう。8枚目のカードは、あなたの知っているお雑煮について書いてみましょう。

秋田県 ( )  
新潟県 ( )  
広島県 ( )  
千葉県 ( )  
長崎県 ( )  
香川県 ( )  
奈良県 ( )  
( 8 )

あなたの知っているお雑煮は?

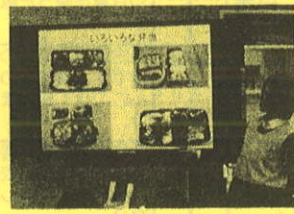
- おもちの形  特ちょう  
大根、里いもなどの具で、白みそ味。おもちを汁から出してきな粉につけて食べる。
- おもちの形  特ちょう  
とり肉、アナゴ、かまぼこ、凍り豆腐など具だくさんのすまし汁。
- おもちの形  特ちょう  
里いもや大根、塩ザケが入り、最後にイクラをのせたすまし汁。
- おもちの形  特ちょう  
あまいあんこ入りのもちが入り、白みそで味つけする。
- おもちの形  特ちょう  
とり肉、山菜、姫たけのこなど具だくさんのすまし汁。
- おもちの形  特ちょう  
かまぼこやしいたけ、カキが入ったすまし汁。
- おもちの形  特ちょう  
すまし汁に海藻を干した“はばのり”をたっぶりのせる。
- おもちの形  特ちょう

こたえ (2) 香川県 (4) 長崎県 (5) 秋田県 (6) 新潟県 (7) 千葉県 (8) 奈良県 (1) 広島県 (3) 千葉県 (8) 奈良県 (7) 香川県 (6) 香川県 (4) 長崎県 (2)

## お弁当作り がんばったよ

中央小6年生家庭科

「お弁当作りのポイントを聞き、メニューを考えよう」



11月25日の授業の様子

はじめに、11月にあったお弁当の日のことをふり返りました。この日はお弁当作りのポイントを学び、栄養バランスのよい献立を考えました。そして12月5日に一人一人が自分のお弁当を調理しました。

中学校 セルフ弁当の日の取組



3年1組 有働若菜 A: 完璧コース  
栄養のバランスを考えておかずの種類を考えるのが難しかった。緑黄色野菜は彩りをよくしてくれるので、使って正解でした。高校に入ってから、親にばかりお弁当作りをさせたらいけないので、なるべく自分で作ろうと思います。毎日の積み重ねで料理の腕を上げていきたいです。  
保護者から、何を作るかを決め、買い物、下準備を行い、栄養バランスや色合いを考えながらできたのでとても上手でした。おいしそうでした。