



1月 こんだてひょう



令和4年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (A・B・C) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
10	か	中華丼 (■麦ごはん)		■中華丼の具 ◆パンパンジーサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うすらたまご	ただのこ しいたけ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが もやし きゅうり キャベツ	603 23.8	
11	すい	●麦ごはん		○白玉雑煮 ◆山芋入り豆腐ハンバーグ ◆菜葉なます	こめ むぎ しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふハンバーグ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ りんご もも みかん きゅうり	627 21.8	
12	もく	コッペパン りんごジャム		○白菜とウィンナーのスープ ◆ポテリヨネーズ	コッペパン ジャがいも バター	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん コーン こまつな パセリ りんごジャム	605 22.6	
13	きん	●麦ごはん		○のっぺい汁 ◆いわしの生姜煮 ◆もやしのゆかりあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし (かつおぶし・こんぶ) いわししょうがに	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり もやし しそふりかけ	616 24.8	
16	げつ	●麦ごはん ●かつおぶりかけ		○おでん ◆菜焼き	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらたまご ちくわ あぶらあげ ベーコン ちりめん かつおぶし	だいこん にんじん はくさい こまつな えのきたけ	616 25.2	
17	か	●わかめごはん		○きつねうどん ◆ひじきポテトサラダ	こめ さとう うどん あぶら ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だし (いりこ) ひじき	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ きゅうり	622 20.5	
味の旅 ~奈良県~					○飛鳥鍋 ◆もみうり	こめ こんにゃく さとう あぶら はるさめ ごま	あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	にんじん きぬさや しいたけ ごぼう しめじ はくさい ねぎ きゅうり だいこん	616 26.0
18	すい	●色ごはん		○ポトフ ◆魚のオーロラソースかけ ◆キャロットラペ	でんぷん こむぎこ ミルクパン ジャがいも オリーブゆ あぶら バター さとう	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	653 30.9	
20	きん	カレーライス (■麦ごはん)		■キーマカレー ◆シーザーサラダ	こめ むぎ ジャがいも クルトン さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく りんご しょうが レタス きゅうり	671 21.8	

全国学校給食週間
今年(ことし)は1月24日の給食記念日を含む1週間、上益城郡内の各町でよくとれる食材を紹介しします。

- 23日(山都町)・・・山都町産の里芋使用。山都町はブルーベリーの産地でもあります。
- 24日(嘉島町)・・・嘉島町産のいちご使用。嘉島町は大豆の産地でもあります。
- 25日(甲佐町)・・・甲佐町産のいらとでこぼん(不知火)使用。
- 26日(御船町)・・・御船町産のチンゲン菜と馬肉使用。冬季以外は「御船川(水前寺菜)」も使っています。
- 27日(益城町)・・・益城町産のさつまいもと益城町産の小松菜を入れた卵焼き使用。

※お米は毎回御船町産の「ヒノヒカリ」です。それからこの1週間は御船町産のキャベツも使用します。
産地の指定をしていますが、都合によりその産地のものが使用できない場合もあります。

23	げつ	●麦ごはん		○彩り野菜のつくね汁 ◆いかと里芋の煮つけ ブルーベリーケーキ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう ブルーベリーケーキ	ぎゅうにゅう にく だんご とうふ だし (かつおぶし・こんぶ) いか	にんじん たまねぎ ねぎ コーン はくさい しいたけ きぬさや だいこん しめじ えのきたけ	639 23.1	
24	か	セルフ卵サンド (食パン)		○大豆とひき肉のトマト煮 ◆エッグサラダ ◆いちご	しよくパン ジャがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト きゅうり にんにく キャベツ いちご	601 26.0	
25	すい	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆いらのナムル ◆不知火	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	しいたけ たまねぎ にんじん ただのこ ねぎ しょうが もやし にんにく だいこん いらしらぬい	639 26.3	
ばにくの日					○豆腐とチンゲン菜のスープ ◆きびなごフライ ◆馬肉のしぐれ煮	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ばにく きびなごフライ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ ごぼう いんげん しょうが	621 27.9
27	きん	●麦ごはん		○さつまい汁 ◆小松菜の卵焼き ◆ひじきのマヨサラダ	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だし (いりこ) ひじき こまつな たまご やきちくわ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	659 24.7	
30	げつ	●麦ごはん		○トックスープ ◆ヤンニョムチキン ◆レタスのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう ごま トック あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ ただのこ しょうが チンゲンサイ にんにく レタス ねぎ きくらげ	690 23.3	
31	か	ココアパン		○マカロニのクリーム煮 ◆ツナサラダ	ココアパン マカロニ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ツナ とりにく	しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン はくさい	626 27.2	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

御船町から毎月馬肉を提供いただいています。1月は26日(木)の「馬肉のしぐれ煮」に使います。しっかり味わい、感謝して食べましょう。