

平成30年度

# 1月 予定献立表

甲佐町学校給食センター

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
8	火 ○むぎごはん ●そうに ◆ぶりのてりやき ★こうはくなます	●とりにく ◆ぶりのてりやき ●かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも もち ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●こまつな	●はくさい ごぼう しいたけ だいこん ★だいこん ゆず	●しょうゆ 酒 みりん ★酢 塩	
9	水 ○しよくパン ●すきやきうどん ★くりきんとん ◆みかん	●ぎゅうにく	牛乳	○しよくパン ★くり ●うどん ★さつまいも ●★さとう	●あぶら	●にんじん ねぎ	●はくさい たまねぎ しいたけ ◆みかん	●しょうゆ 酒 しお こしょう 中華スープ ★みりん	
10	木 ○むぎごはん ●いりどり ★ゆかりあえ ◆ちくわのにしよくあげ	●とりにく ちぎりあげ ◆ちくわ たまご	牛乳 ◆あおのり	○こめ むぎ ●さとう ●さといも ◆こむぎこ	●あぶら	●にんじん いんげん	●れんこん こんにやく しいたけ ごぼう ★もやし キャベツ しそ	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◆カレーこ	◆卵
11	金 ○コッパパン ◆ナッツいりたづくり ●とうにゆうポターージュ ★フルーツヨーグルト	●ベーコン とうにゆう ◆ちくわ たまご	●牛乳 ★ヨーグルト ●こなチーズ ◆いりこ	○コッパパン ●じゃがいも ★◆さとう	●あぶら ◆ごま アーモンド ピーナッツ	●にんじん パセリ	●たまねぎ ★パイナップル もも みかん りんご パナナ	●塩 こしょう ワイン ルー ◆しょうゆ みりん 酒 アーモンド	●★乳 ◆ピーナッツ
15	火 ○むぎごはん ◆さばカレーあげ ●のっぺいじる ★ほうれんそうのおひたし	●とりにく とうふ ◆さば ★●かつおぶし	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ●さといも さとう ◆てんぷん こむぎこ	●◆あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●しいたけ だいこん こんにやく ごぼう ★もやし	●酒 しょうゆ 塩 みりん ★しょうゆ ◆カレーこ	
16	水 ○しよくパン ●ぶたキムチめん ★レバーマリアナソース	●ぶたにく かつおぶし みそ ★とりレバー	牛乳 ●こんぶ	○しよくパン ●スパゲティめん ★さとう じゃがいも	●★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさいキムチ	●塩 こしょう しょうゆ 酒 ★しょうゆ みりん	
17	木 ○むぎごはん ●ぶたにくのみそに ★きりぼしだいこんのあえもの	●ぶたにく みそ うずらたまご ★ツナ	牛乳 ●★松助	○こめ むぎ ●さといも さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●だいこん こんにやく	●だいこん こんにやく えだまめ しょうが ★きゅうり キャベツ	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ 酢 乳	●卵
18	金 ○まるパン ◆りんご ●チリコンカン ★ツナとブロッコリーのサラダ	●きんときまめ ぶたにく ★ツナ	牛乳	○まるパン ●じゃがいも ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●トマト ビーマン ★ブロッコリー	●にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム ★コーン きゅうり	●塩 こしょう ソース スパイス ★しょうゆ 酢	
21	月 ○たかなごはん ●だんごじる ★カミカミスルメあえ ◆いちご	●とりにく あぶらあげ ○●かつおぶし ★すめ	牛乳 ●★松助 こんぶ	○こめ むぎ ●こむぎ しらたまご	●あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★たかな	●だいこん しいたけ ごぼう ★きりぼしだいこん きゅうり	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ 塩 こしょう 酢	★イカ ●乳
22	火 ○麦ごはん ●にらたまじる ★やさいのおかかあえ ◆タチウオのねぎソース	●たまご ベーコン ★かつおぶし ◆たちうお	牛乳	○こめ むぎ ●でんぷん ★◆さとう	●◆あぶら	●★にんじん ●にら ●ねぎ	●たまねぎ きくらげ ★はくさい きゅうり ◆にんにく しょうが	●しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	●卵
23	水 ○しよくパン ◆いきなりだんご ●はっぽうさい ■うめジャム ★にらのナムル	●ぶたにく えび あさり うずらたまご	牛乳	○しよくパン ■うめジャム ●でんぷん ★さとう ◆いきなりだんご	●★あぶら ●ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ★にら	●はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ ★もやし	●塩 こしょう しょうゆ ちゅうかさスープ ★塩 こしょう 酢 しょうゆ 卵	●あさり えび
24	木 ○セルフおにぎり(むぎごはん、 うめほし、やきのり) ★もみづけ ◆めざし ●ぐたくさんみそしる	●みそ とうふ あぶらあげ ◆めざし ●ぐたくさんみそしる	牛乳 ★こんぶ ◆めざし ●いりこ	○こめ むぎ ●さといも	●あぶら	●にんじん ねぎ	●だいこん ごぼう はくさい こんにやく ○うめほし		★昆布
25	金 ○コッパパン ●クラムチャウダー ★わかめとツナのゴマサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ	●牛乳 ★ワカメ ●★松助 こなチーズ	○コッパパン ●じゃがいも ★◆さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ★ブロッコリー	●たまねぎ しめじ にんにく ★キャベツ きゅうり	●塩 こしょう ワイン ルー ★しょうゆ 酢	●乳 あさり
28	月 ○エッグカレーライス ★にらサラダ	○ぶたにく うずらたまご	牛乳 ○こなチーズ スキムミルク	○こめ むぎ じゃがいも ★さとう	○あぶら ★ごま ごまあぶら	●★にんじん ★にら	●グリーンピース りんご たまねぎ にんにく しょうが ★きゅうり キャベツ	●しょうゆ 塩 こしょう ワイン ソース カレールー ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	○卵 乳
29	火 ○むぎごはん ◆きびなごからあげ ●とうふチゲ ★ちゅうかふうだいこんサラダ	●ぶたにく みそ とうふ ★かつおぶし	牛乳 ◆きびなごからあげ	○こめ むぎ ●でんぷん ●★さとう	●★ごまあぶら ◆あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★にら	○たまねぎ もやし しいたけ きくらげ にんにく ★だいこん きゅうり コーン	●塩 こしょう トウバンジャン しょうゆ ★酢 しょうゆ	
30	水 ○しよくパン ◆てづくりみかんゼリー ●ふゆやさいのポトフ ★ひじきサラダ	●とりにく ウィンナー ★ツナ	●牛乳 ★ひじき ◆アガー	○しよくパン ●じゃがいも ◆さとう	●あぶら ★マヨネーズ	●★にんじん ●いんげん	●だいこん はくさい にんにく ★コーン キャベツ きゅうり ◆みかん	●塩 こしょう ワイン コンソメ しょうゆ ★塩 こしょう 酢	★卵
31	木 ○むぎごはん ◆てづくりつくだに ●だいこんのもの ★やさいのいそあえ	●ぶたにく あつあげ ◆かつおぶし	牛乳 ◆いりこ こんぶ ★のり	○こめ むぎ ●さといも さとう	●あぶら ◆ごま	●にんじん いんげん ★チンゲンサイ	●だいこん こんにやく しいたけ ごぼう ★きゅうり はくさい	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◆しょうゆ 酢 みりん	◆昆布

## 給食がおいしく食べられるまでに...

みんなの口においしい給食が届くまでには、たくさんの人たちの  
はたらきや協力があります。「ありがとう」の気持ちでいたさうね。

菜や小豆、野菜を作る人  
牛やぶた、にわとりを育てる人  
海や湖、川に出て魚をとる人  
給食を配る給食当番さん  
出来上がった給食を学校や教室まで運ぶ人  
おいしく給食を作ってくれる調理員さん  
みんなの健康を覚えて献立を立てる栄養教諭・学校栄養士の先生  
調理場に材料を届けてくれるお土産さん

1月24日は全国学校給食記念日です。  
それにちなみ、その日を含む一週間の給食をいつもと違う給食にしています。

18日(金)ALTのサングスター先生から教えてもらった「チリコンカン」  
22日(月)熊本県の郷土料理「高菜ごはん」、「団子汁」、甲佐町産の「イチゴ」  
23日(火)甲佐町のにらを使った「にらたまスープ」、  
熊本県産の太刀魚を使った「太刀魚のねぎソース」  
24日(水)甲佐町のにらを使った「ナムル」と梅を使った「うめジャム」、  
熊本県の郷土料理「いきなり団子」  
25日(木)給食が開始されたときに似た献立「セルフおにぎり」「みそ汁」

