



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)	たんぱく質(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
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 クイッティオ 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 ごまネースあえ	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 さとも こんにゃく 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									
18	か	米粉パン		コンソメスープ 天草真鯛のバジルオリーブ焼き パンブキンサラダ	牛乳 ベーコン 真鯛	米粉パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ 油	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり かぼちゃ にんにく バジル	637	30.1
ふるさとくまさんデー：山鹿の味									
19	すい	古代米ごはん		かきたま汁 さばゆずみそ煮 菜果なます	牛乳 卵 とりにく 豆腐 ちくわ さば みそ 大豆 (かつおだし・昆布だし)	米 黒米 片栗粉 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり 黄桃 みかん ゆず	647	28.2
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」									
21	きん	ごはん		マーボー厚揚げ れんこんはさみ揚げ 白菜の昆布あえ	牛乳 厚揚げ ぶたにく みそ 昆布	米 麦 さとう ごま油 片栗粉 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん だけのこ 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	713	24.1
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」									
25	か	ごはん		あおさ汁 ぶりフライ シモンレッシングあえ	牛乳 豆腐 ちくわ ぶり 削り節 あおさ (かつおだし・昆布だし)	米 麦 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ もやし きゅうり りんご	650	26.2
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。