

令和2年1月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	なつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	
7 火	むぎごはん		ぶりのてりやき ぞうに ごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶり	こめ むぎ さといも しらたまもち ごま さとう	にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな もやし せり	<p>冬休みは元気に過ごすことができましたか。年末年始はおせち料理など伝統的な日本の食文化にふれる機会がたくさんあったと思います。今月は給食週間もあります。食について、家族で考える時間を持つ</p> <p>全国学校給食記念週間</p> <p>給食が始まったころの目的は栄養改善でしたが、現在は食育が大きな目的になっています。給食を通して、健康、食文化、マナー、食への感謝を学んでいきます。全国でも給食の意義や役割についていろいろな取組が行われます。</p> <p>給食週間中の献立</p> <p>★おにぎり★ 給食が始まったころの献立を再現しています。当時の献立は、家庭から食材を持ち寄って作られていた所もありました。</p> <p>★ぶりんめし★ 三角町戸馳島に伝わる精進料理です。豆腐を油で炒める音を「ぶりん、ぶりん」と表現したと言われています。</p> <p>★なんかんあげどん★ 南関町の特産品です。どんぶりに入るとジューシーな食感になります。</p> <p>★いきなりだんご★ 熊本の郷土菓子です。昔ながらの、あんなしです。</p>
8 水	カツカレー		コールスロー 福神漬	ぎゅうにゅう りんご ミックスビーンズ ハム とりにく	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが	
9 木	むぎごはん		おやこに こまつないため ししゃもフリッター	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちぎりあげ ししゃも こうやどうふ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こまつな はくさい	
10 金	むぎごはん		マーボーとうふ ぼんさんすう チョコプリン	ぎゅうにゅう りんご ぶたにく とうふ ハム	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	
14 火	ミルクパン		とりにくとさつまいものナッツ はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	ミルクパン さつまいも はるさめ こむぎこ さとう あぶら カシューナッツ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ りんご	
15 水	むぎごはん		さばのソースに みそけんちんじる おひたし	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ かつおぶし	こめ むぎ さといも さとう こんにやく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう しょうが	
16 木	ハヤシライス		ツナとだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう りんご ツナ わかめ	こめ むぎ バター あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ りんご しめじ だいこん コーン ブロッコリー	
17 金	むぎごはん		いそに うめサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あつあげ ちくわ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまこんにやく	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ だいこん うめぼし	
20 月	セルフおにぎり		やきざかな みそしる	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ のり	こめ むぎ じゃがいも	はくさい だいこん にんじん たまねぎ ねぎ うめぼし	
21 火	パン		ふゆやさいポトフ でこぼんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん はくさい れんこん ブロッコリー レタス きゅうり でこぼん	
22 水	むぎごはん		おでん ひじきサラダ たかないため	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご あつあげ ちくわ ひじき ささみ	こめ むぎ さといも マヨネーズ あぶら ごまこんにやく	だいこん にんじん キャベツ こまつな たかなづけ	
23 木	なんかんあげ どんぶり		やさしいため いきなりだんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ベーコン なんかんあげ	こめ むぎ さとう あぶら いきなりだんご	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン	
24 金	ぶりんめし		しらたまのっぺる 魚の天ぷら ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ きびなご	こめ さといも さとう あぶら	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こまつな ミニトマト	
27 月	むぎごはん		ぶたにくのかくに わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく がんとどき わかめ たまご ヨーグルト	こめ むぎ くらざとう	だいこん にんじん えだまめ えのきだけ ねぎ	
28 火	にんじんパン		カレーうどん かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし チーズ ミックスビーンズ かまぼこ	にんじんパン うどんめん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり レタス キャベツ にんにく しょうが	
29 水	むぎごはん		シュウマイ れんこんきんぴら さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ みそ シュウマイ とうふ	こめ むぎ さつまいも さとう あぶら ごま こんにやく	れんこん にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	
30 木	むぎごはん		にくじゃが ツナいりごまあえ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ ツナ	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし キャベツ ほうれんそう	
31 金	チキンライス		しろみざかなのフライ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかな ベーコン	こめ じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー グリーンピース	

全国学校給食記念週間

献立は物資の都合により変更することがあります。

