



# 1月 給食献立予定表

大津町学校給食センター TEL (293)2504



| 日  | 曜 | こんだて  |   |   | あか   |   | きいろ  |                     | みどり                  |  | ちようみりよう |  | えいようりよう |  | ひとくちメモ |
|----|---|---|---|---|--|---|--|---------------------|----------------------|--|---------|--|---------|--|--------|
|    |   | しゅしよく<br>(ごはん・パン)                               | 牛乳  | おかず                                       | ちやにくやほねになる   | なつやちからになる   | からだのちようしを<br>ととのえる                         | ちようみりよう<br>だし<br>など | エネルギー<br>(kcal)      | たんぱく<br>しつ<br>(g)  |         |  |         |  |        |
| 11 | 火 | ミルクパン   | 支援高3 リクエスト<br>にくだんごのトマトスープ<br>ひよこめとチーズの<br>サラダ  | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>すいとこめ<br>チーズ          | ミルクパン<br>さとう<br>コールスロードレッシング                           | たまねぎ キャベツ<br>にんじん マッシュルーム<br>トマト パセリ<br>ブロッコリー きゅうり | ケチャップ<br>チキンガラスープ<br>ワイン コンソメ<br>しょうゆ こしょう | 450<br>597<br>759   | 19.1<br>24.3<br>30.4 | 今日は支援学校高等部3年の<br>リクエストメニュー『肉だん<br>ごのトマトスープ』です。ビタ<br>ミンがたっぷり入っています！     |         |  |         |  |        |
| 12 | 水 | むぎごはん   | すいとんじる<br>いわしうめに                                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あげ<br>いわしうめに            | こめ<br>むぎ<br>あぶら<br>すいとん                                | はくさい だいこん<br>にんじん しいたけ<br>ねぎ                        | だしこんぶ<br>けずりぶし<br>しょうゆ さけ<br>みりん           | 523<br>650<br>772   | 20.8<br>25.1<br>28.0 | いわしにはDHAやEPAが<br>あり、血液をサラサラにする<br>働きがあります。肉ばかりで<br>なく、魚も食べましょう。        |         |  |         |  |        |
| 13 | 木 | カレーライス<br>(ごはん)                                 | じゃこサラダ  | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく こなチーズ<br>ちりめん<br>わかめ      | こめ<br>じゃがいも<br>わふうごまドレッシング                             | たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>きゅうり                         | カレールー<br>ワイン<br>ケチャップ<br>ソース               | 511<br>631<br>775   | 17.1<br>20.2<br>24.3 | 『じゃこサラダ』は特に成長期<br>のみなさんに食べてほしい献<br>立です。カルシウムが多いの<br>で、骨や歯が強くなりますよ。     |         |  |         |  |        |
| 14 | 金 | セルフバーガー<br>(まるパンカット<br>しろみぎかなの<br>カリカラフライ)      | 支援高3 リクエスト<br>マカロニスープ                           | ぎゅうにゅう<br>しろみぎかなのカリカラフライ<br>ベーコン          | まるパン<br>あぶら<br>マカロニ                                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>しめじ パセリ                     | チキンガラスープ<br>しょうゆ<br>ワイン<br>しお こしょう         | 504<br>615<br>807   | 18.6<br>22.4<br>28.2 | 今日は支援学校高等部3年の<br>リクエストメニュー『マカロニ<br>スープ』です。食材が多く、栄養<br>バランスが良いスープです。    |         |  |         |  |        |
| 17 | 月 | 【ふるさとくまさんデー：大津産ねぎ】<br>ちゅうか<br>どんぶり<br>(ぶちまるごはん) | にんじんシューマイ                                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく いか<br>うずらたまご<br>にんじんシューマイ  | こめ<br>ぶちまるむぎ<br>あぶら<br>でんぶ                             | にんにく しょうが<br>はくさい にんじん<br>たけのこ しいたけ<br>ねぎ           | さけ しょうゆ<br>ちゅうかスープ<br>しお こしょう              | 497<br>652<br>770   | 20.2<br>25.3<br>29.7 | 今日はふるさとくまさんデー！<br>今月は『大津産ねぎ』を紹介し<br>ます。冬が旬で味が良く、栄養<br>たっぷりのねぎが登場します！   |         |  |         |  |        |
| 18 | 火 | コッペパン   | 支援高3 リクエスト<br>ビーフシチュー<br>イタリアンサラダ<br>支援高3 リクエスト | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく                           | コッペパン あぶら<br>じゃがいも<br>イタリアンドレッシング<br>アーモンド             | にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>ピース ブロッコリー<br>きゅうり コーン | ビーフシチュールー<br>ハヤシルウ<br>デミグラスソース<br>ワイン ソース  | 497<br>643<br>816   | 18.4<br>23.2<br>28.7 | 今日は支援学校高等部3年の<br>リクエストメニュー『シチュー』と<br>『イタリアンサラダ』です。食材<br>の美味しいエキスが出てます。 |         |  |         |  |        |
| 19 | 水 | 【からいもデー：大津産からいも】<br>むぎごはん                       | さつまじる<br>こんさいにくづめ<br>しのだに                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>みそ<br>こんさいにくづめしのだに      | こめ<br>むぎ<br>こんにやく<br>からいも                              | だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ                           | にぼし  | 570<br>652<br>794   | 18.1<br>19.8<br>23.3 | 今日はからいもデー！大津産の<br>からいもを使ったさつま汁です。<br>からいも作りに適した火山灰土で<br>おいしいからいもが育ちます。 |         |  |         |  |        |
| 20 | 木 | ごはん   | さといものそぼろに<br>ちぐさやき                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいた<br>あつあげ ちぎりあげ<br>ちぐさやき | こめ<br>あぶら さとう<br>さといも<br>こんにやく                         | にんじん<br>だいこん<br>いんげん                                | さけ<br>しょうゆ<br>みりん                          | 529<br>635<br>797   | 21.3<br>24.8<br>30.6 | 里芋は原産地がインド東部から<br>インドシナ半島の熱帯地域<br>です。縄文時代から食べられて<br>いる歴史の長い芋です。        |         |  |         |  |        |
| 21 | 金 | ココアパン   | ワントンスープ<br>かみかみサラダ                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>チーズ<br>ひよこめ             | ココアパン<br>ワントン<br>あぶら<br>マヨネーズ                          | にんにく はくさい<br>もやし チンゲンサイ<br>にんじん きくらげ<br>きゅうり ごぼう    | チキンガラスープ<br>ちゅうかスープ<br>さけ しお<br>しょうゆ こしょう  | 463<br>605<br>770   | 17.8<br>22.6<br>27.6 | よくかむと脳の働きや歯並び<br>を良くし、あごを強くします。今<br>日のサラダはかみかみメニュー<br>です。よくかんで食べてね！    |         |  |         |  |        |
| 24 | 月 | 【給食週間】<br>ぶちまるごはん                               | みそおでん<br>たかなあえ                                  | ぎゅうにゅう<br>とりにく さいとも<br>みそ<br>こんさいにくづめしのだに | こめ<br>ぶちまるむぎ あぶら<br>こんにやく さいとも ごまあぶら<br>わふうごまドレッシング ごま | だいこん にんじん<br>もやし きゅうり<br>たかなづけ コーン                  | チキンガラスープ<br>さけ<br>みりん                      | 487<br>604<br>737   | 18.1<br>22.0<br>25.9 | 今日は学校給食記念日です。給<br>食の歴史を知り、命の大切さや<br>給食作りに関わっている人たち<br>に感謝の気持ちを持ちましょう。  |         |  |         |  |        |
| 25 | 火 | 【給食週間】<br>こくとうパン                                | タイピーエン<br>れんこんサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく いか<br>うずらたまご ツナ            | こくとうパン<br>あぶら はるさめ<br>コールスロードレッシング                     | しょうが たけのこ にんじん<br>きくらげ ねぎ はくさい<br>きゅうり れんこん コーン     | チキンガラスープ<br>ちゅうかスープ さけ<br>しょうゆ しお こしょう     | 445<br>583<br>741   | 19.7<br>24.9<br>30.9 | タイピーエンは熊本県の郷土料<br>理で明治時代に中国から伝わり<br>ました。れんこんは宇城地区で<br>特に多く栽培されています。    |         |  |         |  |        |
| 26 | 水 | 【給食週間】<br>むぎごはん                                 | せんべいじる<br>さばごまみそに                               | ぎゅうにゅう<br>とりにく あげ<br>さばごまみそに              | こめ むぎ<br>あぶらこんにやく<br>かやきせんべい                           | だいこん にんじん<br>しめじ ねぎ                                 | だしこんぶ<br>けずりぶし<br>しょうゆ さけ                  | 566<br>663<br>802   | 21.5<br>23.8<br>28.2 | せんべい汁は青森県の郷土料理<br>です。かたく焼いた南部せんべ<br>いを入れて煮込みます。食べる<br>時にはもちもちとした食感です。  |         |  |         |  |        |
| 27 | 木 | 【給食週間】<br>ごはん                                   | ぐだくさんみそじる<br>まだいてんたまあげ<br>やきプリンタルト              | ぎゅうにゅう<br>みそ<br>わかめ とうふ<br>まだいてんたまあげ      | こめ<br>あぶら<br>やきプリンタルト                                  | はくさい だいこん<br>にんじん しいたけ<br>ねぎ                        | にぼし  | 599<br>698<br>788   | 20.2<br>22.3<br>24.1 | 今日は熊本産のまだいを紹介し<br>ます。天草で養殖されたまだい<br>を天玉揚げにしました。身がプ<br>リプリでおいしいですよ！     |         |  |         |  |        |
| 28 | 金 | 【給食週間】<br>コッペパン                                 | クリームシチュー<br>コーンサラダ                              | ぎゅうにゅう<br>とりにく なまクリーム<br>ぎゅうにゅう(シチュー用)    | コッペパン あぶら<br>じゃがいも アーモンド<br>コーンドレッシング                  | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム えだまめ<br>ブロッコリー きゅうり コーン        | ポターージュルー<br>ワイン しお<br>こしょう                 | 492<br>632<br>800   | 19.5<br>24.2<br>30.1 | 北海道はじゃがいも・玉ねぎ・<br>コーン・牛乳が日本一の生産<br>量です。今日は北海道のお<br>いしい特産物を紹介します。       |         |  |         |  |        |
| 31 | 月 | ぶちまるごはん   | あつあげのそぼろに<br>ごまだれサラダ                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく だいた<br>あつあげ<br>とりさきみ わかめ   | こめ ぶちまるむぎ<br>あぶらこんにやく<br>さとう<br>ごまドレッシング ごま            | たまねぎ たけのこ<br>にんじん ピース<br>きゅうり もやし                   | しょうゆ<br>さけ<br>みりん                          | 558<br>693<br>855   | 21.1<br>25.1<br>30.6 | 厚揚げは豆腐を油で揚げて作<br>ります。味がしみやすく、煮物に<br>するとおいしくたくさん食べら<br>れます。カルシウムも豊富です。  |         |  |         |  |        |

☆都合により、献立が変更になる場合があります。★栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。



【1月24日は 学校給食記念日、24~28日は 給食週間です！】  
 大津町学校給食センターでは 24~28日を 給食週間【テーマ『日本の味めぐり』】としました。  
 大津町や熊本県、北海道、青森県の特産物を使ったメニューや郷土料理を紹介します。お楽しみに！

- 24日(月) 大津産のにんじん、熊本産の高菜づけを使ったメニュー
- 25日(火) 熊本産の郷土料理『タイピーエン』、熊本産のれんこんを使ったメニュー
- 26日(水) 青森産の郷土料理『せんべい汁』、青森産のさばを使ったメニュー
- 27日(木) 熊本産のまだいを使ったメニュー
- 28日(金) 北海道の特産物じゃがいも、たまねぎ、コーン、牛乳を使ったメニュー

