



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

