



1月 こんだてよていひょう



苓北町学校給食共同調理場

| 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 | | だし |
|------------------------|----|--------|--------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|---------------|------------|
| | | | | | あか ちやにくやほねになる | ぎいろ ねつやちからになる | みどり からだのちょうしをととのえる | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ(%) | |
| 8 | もく | むぎごはん | | あつやきたまご ごもくじる ゴマネーズサラダ | ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ ちくわ | こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも ごま | にんじん ごぼう しいたけ こねぎ きゅうり キャベツ | 665 798 | 24.1 27.9 | かつお こんぶ |
| お正月こんだて | | | | | | | | | | |
| 9 | きん | むぎごはん | | さんまのうめに しらたまそうに こはくなくます | ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ | こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまだんご さといも ごま | うめ にんじん だいこん はくさい しいたけ | 607 774 | 23.3 30.1 | かつお こんぶ |
| 13 | か | むぎごはん | | やしししゃも (小1中2) にくじゃが キャベツとちくわのあえもの | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく さつまあげ ちくわ | こめ むぎ じゃがいも しらだき さとう あぶら | たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり | 653 829 | 25.3 33.5 | |
| 人気ランキング3位:あげパン | | | | | | | | | | |
| 14 | すい | あげパン | | ほうれんそうオムレツ やさいスープ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう きなこ たまご ウインナー | パン あぶら さとう | ほうれんそう だいこん はくさい にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン | 587 753 | 22.8 28.6 | |
| 人気ランキング2位:フルーツポンチ | | | | | | | | | | |
| 15 | もく | むぎごはん | | チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツポンチ | ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく えだまめ | こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも カクテルゼリー | にんにく たまねぎ にんじん しいたけ もも パイン みかん | 747 968 | 22.1 28.8 | |
| 共通メニュー:ひじきごはん | | | | | | | | | | |
| 16 | きん | ひじきごはん | | ぶたじる こみあえ | ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく あつあげ かつおぶし | こめ さとう あぶら ごまあぶら さといも こんにやく | にんじん いんげん はくさい だいこん ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ | 569 697 | 21.6 26.0 | いりこ |
| ふるさとくまさんデー:苓北の味 | | | | | | | | | | |
| 19 | げつ | むぎごはん | | てりやきチキン レタススープ いんげんごまあえ・ボンカン | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ごま さとう | たまねぎ にんじん レタス きくらげ いんげん ほんかん | 611 736 | 20.3 23.9 | |
| 20 | か | むぎごはん | | ぎょうざ (小1中2) マーボー豆腐 パンパンジーサラダ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいす えだまめ とりささみ | こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら | キャベツにたまねぎにんにくしょうが にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし | 720 925 | 28.0 35.0 | |
| 世界の料理:スペイン | | | | | | | | | | |
| 21 | すい | まるパン | | トマトオムレツ ソパ・デ・アホ シーザーサラダ | ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン | パン あぶら パンこ | トマト たまねぎ はくさい マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン | 547 703 | 21.9 27.5 | |
| 22 | もく | むぎごはん | | チキンチキンごぼう もずくじる カップヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく えだまめ もずく かまぼこ ヨーグルト | こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら | ごぼう にんじん たまねぎ えのき こねぎ | 775 951 | 30.1 36.5 | いりこ |
| 23 | きん | しろごはん | | タンドリーチキン はるさめスープ だいこんサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく ロースハム | こめ はるさめ | にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん しいたけ こねぎ だいこん きゅうり キャベツ | 604 744 | 22.8 27.6 | |
| 現代の給食/人気ランキング5位:からあげ | | | | | | | | | | |
| 26 | げつ | むぎごはん | | とりのからあげ ふゆやさいのみそしる ちゅうかあえ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さといもアーモンド さとう ごまあぶら | にんにく しょうが だいこん はくさい にんじん しいたけ きゅうり もやし きくらげ | 726 911 | 28.9 36.2 | いりこ |
| はじまりの給食 | | | | | | | | | | |
| 27 | か | むぎごはん | | さけのしおやき えいようすいとん そくせきづけ | ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ | こめ むぎ あぶら しくらめん ごま | にんじん だいこん しいたけ ごぼう はくさい こねぎ つぼづけ きゅうり キャベツ | 623 761 | 28.8 35.0 | いりこ |
| 昭和27年の給食 | | | | | | | | | | |
| 28 | すい | コッペパン | | くじらのたつたあげ ミルクスープ ほうれんそうサラダ・いちごジャム | ぎゅうにゅう くじら ベーコン | パン あぶら じゃがいも ねりごま いちごジャム | にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ほうれんそう もやし | 704 873 | 26.1 32.4 | |
| 昭和39年の給食 | | | | | | | | | | |
| 29 | もく | むぎごはん | | おでん レタスサラダ なっとう | ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご さつまあげ がんもどき こねぶわかめ ロースハム なっとう | こめ むぎ さといもこんにやく さとう | だいこん にんじん レタス きゅうり | 680 825 | 30.0 35.4 | こんぶ |
| 昭和52年の給食/人気ランキング1位:カレー | | | | | | | | | | |
| 30 | きん | むぎごはん | | ヒレカツ カレー ムース | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす えだまめ | こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも ムース | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご | 733 883 | 25.5 29.8 | |

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

きゅうしょく れきし し
給食の歴史を知ろう

今月の苓北産

にんじん キャベツ だいこん
はくさい レタス ポンカン

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の移り変わりをみてみよう！

めいじ ねん
明治22年

しりつちゅうあいしょうがっこう でいしきょう
私立忠愛小学校で提供され
たとされる給食。

せんご しょうわ ねんだい
戦後(昭和20~30年代)

しせん、ぼうし、だっし、らんにかう、かんづめ
支援物資の脱脂粉乳や缶詰、
小麦粉などを使った給食。

げんざい
現在

ちいさ、しん、しよく、い、い、きょうどりょうり
地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や
行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。