



# 令和6年度 1月予定献立



宇城市学校給食センター

ス  
プ  
リ  
ン

ひようしゅしよく		おかず	ざいりよう			ひとくちメモ
			ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
7	か	しよくパン	クリームスパゲティ ほうれんそうサラダ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ハム	こむぎこ さとう あぶら スパゲティ マーシャルピーンズ コーン	 明けまして おめでとう ございませう  新しい年を迎え ました。今年も元 気で過ごすこと ができるよう、毎 日の食事を大切 にしまし ょう。給食セン ターでは、安全 でおいしい給食 作りを頑 張ります。今 年もよろしくお 願い します。
8	すい	ちゅうかどんぶり	やきぎょうざ（1こ） かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご ぎょうざ ささみ かいそうミックス	こめ むぎ あぶら でんぶ ん ごま あぶら ごま さとう	
9	もく	むぎごはん	あつあげのうまに こまつなともやしのおかあえ たづくり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	
【かがみびらき・たけんのふるさときゅうしよく（ながさきけん）】 ぐぞうに						
10	きん	むぎごはん	ぐぞうに ぶりのてりやき さんしょくなます	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こうやどうふ かつおぶし だしこんぶ ぶりのてりやき	こめ むぎ もち さといも ごま あぶら さとう	<b>11日 具雑煮</b> 11日の鏡開きに ちなんで、長崎 県の郷土料理「 具雑煮」を紹介 しま す。 全国的にもめ ずらしい土鍋で 作る具だく さんの雑煮で す。地域や家 庭によっ ては、焼きあ なごや卵焼 きを入 れるところ もある よう です。 
14	か	こめこパン	やさいのスープに かぼちゃのポテトカップグラタン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ チキンハム	こめこパン じゃがいも ポテトカップグラタン マカロニ あぶら マネー	
15	すい	むぎごはん	すましじる さばのしおこうじやき れんこんのみそいため	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし さばしおこうじづけ ぶたにく だしこんぶ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	
【ふるさとくまさんデー】 ふゆやさいカレー しゅんのふゆやさいをつかいます						
16	もく	むぎごはん	ふゆやさいカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	<b>ふるさとくまさんデー</b> 16日冬野菜カレ ー 大根、れんこ ん、ブロッコ リーが入 っていま す。冬野菜 にはかぜ を予防 するビ タミン がたく さんふ くま れていま す。 
17	きん	むぎごはん	さつまじる とうふハンバーグ やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ みそ とうふハンバーグ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	
20月	き ゆう う し ょ く し ゅ う か ん こ ん だ て	こくとうパン	くろはなぎゅうのビーフシチュー オムレツ でこぼんサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスピーンズ オムレツ	こくとうパン あぶら じゃがいも	
21火		むぎごはん	すいとん さけのしおやき たくあんごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しおざけ みそ	こめ むぎ こむぎこ さといも ごま	
22水		むぎごはん	おやこに きりぼしだいこんのごまサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ちくわ ハム だいず くきわかめ こんぶ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまドレッシング	
23木		むぎごはん	とうふとチンゲンサイのスープ ぶたにくとれんこんのちゅうがいため いきなりだんご	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく	こめ むぎ でんぶ ん ごま あぶら さとう あぶら いきなりだんご れんこん	
24金	「まごわやさしい」わしよくの日 ま：あつあげ ご：ごま わ：しおこんぶ や：やさい さ：しいら し：しいたけ い：さといも		全国学校給食週間			
	むぎごはん	つぼんしる くまもとけんさんしいらフライ キャベツのしょうががえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ しいらフライ しおこんぶ	こめ むぎ あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが こんにやく	給食が始まった頃 の目的は栄養改善 でしたが、現在の 給食は、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 等を学んでいきま す。 
27	げつ	ミルクパン	はるさめとにくだんごのスー プ ツナごぼうサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ツナ	こむぎこ さとう はるさめ 7-mond やきプリンタルト マヨネーズ マネー 風ドレッシング	
28	か	むぎごはん	とうふのみそしる だいこんのそぼろに いかのてんぷら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく いかてんぷら みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶ ん あぶら	
29	すい	むぎごはん	かきたまじる いわしのうめみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし いわしのうめみそに ささみ だしこんぶ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ ん ごま さとう ねりごま	給食センターでは 20～24日ま で、熊本県の郷土 料理、宇城市産や 県内産の食材を活 用した献立、給食 が始まったころの 献立等を実施しま す。
30	もく	むぎごはん	にくどうふ やさいとじゃこのばいにくあえ ぼんかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらす あつあげ	こめ むぎ マロニー さとう あぶら ごま	
31	きん	キムチごはん	わかめスープ メンチカツ キャベツサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	

献立は物資購入の都合により変更することがあります。