



令和6年度 1月予定献立



宇城市学校給食センター

ス プ ン	ひ	よう	しゅしょく	ぎゅ う にゅ	おかず	ざいりょう			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	しょくパン		クリームスパゲティ ほうれんそうサラダ マーシャルビーンズ	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 マーシャルビーンズ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ ほうれんそう コーン	
	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	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり	新しい年を迎ました。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ひします。
	9	もく	むぎごはん		あつあげのうまいに こまつなともやしのおかかあえ 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	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ こまつな キャベツ もやし こんにゃく	
	【かがみびらき・たけんのふるさときゅうしょく (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	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こまつな きゅうり	11日 具雑煮
○	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ピングラタン 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 ポテトカッピングラタン マカロニ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ きゅうり	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。
	15	すい	むぎごはん		すまじる 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	にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ れんこん いんげん こんにゃく	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。
	【ふるさとくさんデー】 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	たまねぎ だいこん れんこん ブロッコリー にんじん みかん りんごピューレ パイン おうとう りんご	
	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	だいこん ごぼう にんじん ねぎ コーン キャベツ ピーマン こんにゃく	
○	20 月	きゅ う しょ く し ゅ う か ん こ ん だ て	こくとうパン		くろはなぎゅうのピーフシチュー 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	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ レタス でこぼんかんづめ	16日冬野菜カレー
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	にんじん だいこん こまつな ごぼう しいたけ たくあん	大根、れんこん、ブロッコリーが入っています。	
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 ざせんまめ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ちくわ ハム だいす 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	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きりぼしだいこん キャベツ こんにゃく		
23 木	むぎごはん			とうふとチンゲンさいのスープ ぶたにくとれんこんのちゅうかいため いきなりだんご	ぎゅうにゅう べーコン 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 チンゲンサイ きくらげ いんげん れんこん	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ いんげん れんこん	1月24~30日	
24 金	「まごわやさしい」わしょくの日 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								
	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あえ	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 こんにゃく	全国学校給食週間	
	【リクエストデザートの日】 やきプリンタルト								
27	げつ	ミルクパン			はるさめとにかくだんごのスープ 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 アーモンド やきプリンタルト マヨネーズ マヨネーズ風ドレッシング	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう きゅうり コーン れんこん	給食が始まっている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。
28	か	むぎごはん			とうふのみそしる だいこんのそぼろに いかのてんぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく いかてんぶら みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん しょうが えだまめ こんにゃく	
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	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ キャベツ ほうれんそう	
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 ぽんかん	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	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ だいこん こんにゃくぽんかん	
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 べーコン メンチカツ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	キムチ ねぎ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ コーン キャベツ	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、給食が始まっているころの献立等を実施します。

献立は物資購入の都合により変更することがあります。