



1月 こんだてひょう



令和3年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(バ-ジュ) ○大きいおかず用おわん ◆パン皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちやしをととのえる(緑)	
11	火	セルフドッグ(コッペパン)		○コーンスープ ◆ナッツサラダ ◆スティックハンバーグ	コッペパン さとう カシューナッツ アーモンド オリーブゆ	スティックハンバーグ ベーコン スキムミルク チーズ ちりめんぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ	659 26.7
12	水	●麦ごはん		○白玉雑煮 ◆ぶりの照焼 ◆紅白なます	こめ むぎしらたまもち さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまほこ ぶり だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ ゆず	668 26.8
13	木	黒糖パン		○ポルシチ風スープ ◆トマトオムレツ ◆サラート・オリヴィエサラダ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こくとうパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム トマトオムレツ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ ピクルス にんにく きゅうり グリンピース	642 25.6
14	金	●三色ごはん		○五目肉じゃが ◆小松菜の磯和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	たまご さけ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら のり	えだまめ たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ こまつな キャベツ もやし	625 27.9
17	月	●麦ごはん		○鶏ごぼうスープ ◆さばのゆずみそ煮 ◆ひじきあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば みそ しそ ひじき だし(かつおぶし)	ごぼう にんじん たまねぎ ゆず しめじ はくさい キャベツ しょうが もやし きゅうり	640 28.5
18	火	食パン		○スパゲティポロネーゼ ◆ミックスサラダ りんごジャム	パン スパゲティ オリーブゆ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム チーズ	パセリ にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん セロリ トマト みかん キャベツ きゅうり りんごジャム	627 23.9
19	水	●麦ごはん ふるさとくまさんデー ～上益城地域～		○大豆の磯煮 ◆芋しらあえ みかん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう だいす とりにく くわかくめ あぶらあげ さつまあげ ちくわ みそ てんぷら	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ ほうれんそう みかん はくさい	681 26.7
20	木	●麦ごはん		○汁ビーフン ◆春巻き ◆キムチあえ	こめ むぎ ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまほこ はるまき ツナ こんぶ	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり キムチ はくさい	678 22.5
21	金	カレーライス (■麦ごはん)		■ビーフカレー ◆大根サラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく りんご しょうが だいこん ブロッコリー	704 24.2

全国学校給食週間が はじまります!

きむかしの きゅうりしやく

きいまの きゅうりしやく

24	月	●麦ごはん		○キャベツのみそ汁 ◆鶏のごまだれ焼き ◆ミニトマト	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう わかくめ あぶらあげ とうふ みそ とりにく だし(いりこ)	キャベツ にんじん ねぎ しょうが ミニトマト	614 25.0
25	火	ミルクパン		○大豆とキャベツのトマト煮 ◆シーザーサラダ いきなり団子	ミルクパン さとう ノンエッグマヨネーズ クルトン いきなりだんご	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト レタス にんにく きゅうり キャベツ	668 27.0
26	水	●麦ごはん		○にら玉汁 ◆県産真鯛の天ぷら ◆チンゲン菜のサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご かまほこ だし(かつおぶし・こんぶ) まだいのでんぷら ちくわ	にんじん たまねぎ にら しいたけ チンゲンサイ きゅうり	670 27.5
27	木	ロールパン		○馬肉のシチュー ◆キャベツのマスタードサラダ	ロールパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ばにく ハム なまクリーム	にんにく にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり トマト	605 26.9
28	金	●麦ごはん		○チンゲン菜の中華スープ ◆レバーと高野豆腐の揚げがらめ いちご	こめ むぎ ごま あぶら あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン こうやとうふ とりレバー	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ビーマン いちご	696 28.4
31	月	●麦ごはん		○すき焼き風煮 ◆子持ちししゃもフライ ◆春雨の酢の物	こめ むぎ あぶら したらき さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかくめ やきとうふ ししゃも ハム	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ きゅうり	638 25.9

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉をいただきます。今月は27日(木)の「馬肉のシチュー」に使います。また、26日(水)の県産真鯛の天ぷらはコロナ禍で価格が低迷している熊本県産養殖魚の需要拡大を図るために、熊本県から提供いただきました。しっかり味わい、感謝して食べましょう。