

1月 献立表

令和5年度
横島小学校給食室

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 たんぱくしつ	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
9	か	むぎごはん		つみれじる とりのからあげ だいこんサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう つみれ とうふ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ レモン だいこん きゅうり	636 26.5	秋から冬の時期の大根はみずみずしく、甘みが増すといわれています。
10	すい	ミルクパン		パリパリやきそば こくとうビーンズ ブロッコリーサラダ	ミルクパン かたくりこ でんぶん くらざとう チャーメン ピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ いか だいず	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ブロッコリー しいたけ しょうが コーン	942 33.7	ブロッコリーサラダのブロッコリーは横島でとれたものです。旬の食材を味わってみてください。
11	もく	むぎごはん		ぞうに いわしのかんろに こうはくなます	こめ むぎ もち さとも ごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく いわし	にんじん こまつな だいこん ごぼう しいたけ	619 23.3	お雑煮は地域によっていろいろな種類があり、具材や味付けが異なります。
12	きん	むぎごはん		ジャーチャンドーフ コーンしゅうまい ほうれんそうともやしのナムル	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう コーンシュウマイ ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きくらげ	681 27.0	「家常豆腐」は中国の家庭料理としてよく食べられます。厚揚げと野菜と一緒に炒めた料理です。
15	げつ	むぎごはん		ちゃんこじる あじのさんがやき こまつなのじゃこいため	こめ むぎ ごま しらたき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくね あじりさんが ちりめん くきわかめ	はくさい にんじん チンゲンサイ なら こまつな もやし	612 24.1	小松菜は冬が旬の緑黄色野菜で、カルシウムを多く含んでいます。
16	か	むぎごはん		だごじる さともコロケ しそこんぶあえ	こめ むぎ こめこ こむぎこ さとも あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ もやし ピーマン	701 23.4	だご汁は地域によって味付けが異なり、みそ味やしょうゆ味があります。
17	すい	こめこいりにんじんパン		ぶたにくとにんにくのスパゲッティ ポテトサラダ	こめこいりにんじんパン あぶら スパゲッティ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ にんにく きゅうり	702 24.2	じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいです。
18	もく	ざっこくごはん		なんかんあげカレー にぼびー かいそうサラダ	こめ ざっこく じゃがいも あぶら ピーナツ ごま さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ ぶたにく いりこ とうにゅう ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ りんご グリンピース キャベツ きゅうり	779 26.3	カレーには南関東揚げが入っています。もちっとした食感と長期保存できるのが特徴です。
19	きん	びりんめし		しらたまじる だいずととうふのフライ れんこんのうめマヨサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら しらたまもち マヨネーズ	とうふ えだまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ とりにく だいず	ごぼう しいたけ だいこん にんじん きゅうり れんこん ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ チンゲンサイ	654 24.1	ふるさとくまさんデーです。今月は宇城地方の郷土料理を紹介します。
22	げつ	むぎごはん		ポトフ てづくりハンバーグ やさしいため	でんぶん さとう こめ あぶら むぎ じゃがいも パンこ ごまあぶら	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ チンゲンサイ しめじ	714 26.2	牛乳には骨や歯に必要なカルシウムがたくさん入っています。残さず飲みましょう。
23	か	むぎごはん		だいずのごもくに ししゃものガーリックやき おかかあえ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう オリーブオイル ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく いんげん だいず ししゃも	れんこん ごぼう キャベツ にんじん きゅうり しいたけ たけのこ	611 23.1	ししゃもは漢字で「柳葉魚」と書きます。形が柳の葉に似ていることからこの漢字が使われるようになりました。
24	すい	コッペパン		ベーコンのミルクスープ くじらのメンチカツ キャベツのサラダ・いちごジャム	コッペパン じゃがいも あぶら いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ くじらのメンチカツ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン	703 27.4	今日の献立は昭和27年頃の給食を再現しています。当時はご飯ではなくパン給食でした。
25	もく	おにぎり		だいこんのみそしる さかなのしおやき はくさいのそくせきづけ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ さけ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり しょうが	542 26.4	明治22年に給食が始まりました。今日の献立はその頃の給食を再現しています。
26	きん	むぎごはん		なんかんあげどん なすのひこずり ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ たまご ぶたにく	ごぼう たまねぎ ねぎ なす にんじん たけのこ ピーマン トマト	675 25.4	玉名産のなすやミニトマトを使用した献立です。地元でとれた食材をたくさん食べましょう。
29	げつ	わかめごはん		タイピーエン ひごぎょうぎ デコポン	こめ むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく いか わかめ いんげん ぎょうぎ	きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ デコポン にんじん	550 20.2	今日は熊本にちなんだ献立です。タイピーエンは中国から熊本に伝わりました。
30	か	むぎごはん		ぶたじる さかなのカレーなんばん ひじきサラダ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとも でんぶん さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ホキ みそ ひじき	にんじん ごぼう きゅうり だいこん ねぎ キャベツ しいたけ しょうが たまねぎ	670 27.1	「まごわやさしい」献立です。うちでも意識しながら食べてみてください。
31	すい	ベーコンエピ		ポークビーンズ てっこつサラダ いちご	パン じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	ベーコン だいず ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム	にんにく たまねぎ しめじ にんじん きゅうり トマト ほうれんそう いちご	622 25.7	鉄骨サラダにはからだをつくるのに必要な栄養素を含んだ食材が入っています。

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。