

1月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
8	火	ななくさごはん	牛乳	ぶりフライ さんしょくなます かぶのみそしる	こめ ごま さとう こんにやく こむぎこ パンこ	ちりめん ぎゅうにゅう わかめ ぶり みそ あぶらあげ	だいこんば せり かぶ だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ	607	734	
9	水	しょくパン	牛乳	きのこのクリームスパゲティ ポテトひよこまめのオーロラサラダ	パン スパゲティ バター ジャがいも こむぎこ さとう マヨネーズ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ ひよこまめ だっしふんにゅう	しめじ えのきたけ しいたけ エリンギ にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ ブロッコリー コーン	665	820	
10	木	むぎごはん	牛乳	ちくさやき れんこんきんぴら とりだんごのみそれに	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ	れんこん にんじん いんげん しょうが はくさい だいこん ほうれんそう しめじ しいたけ	568	737	
11	金	むぎごはん	牛乳	おでん ほうれんそうサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごまあぶら ラード でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ ハム とりにく こんぶ ほたるじゃこ あじ うずらたまご ひじき たら ホキ たちうお	だいこん にんじん しいたけ キャベツ ほうれんそう	575	738	
15	火	ごはんにかけてたべましょう キムチどん	牛乳	とうふとやさいのスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ えび	白菜キムチ はくさい にんじん たまねぎ いらもやし ねぎ しめじしょうが キャベツ	589	743	
16	水	こめこパン	牛乳	とりにくのパーベキューソース さつまいもサラダ ミネストローネ	こめこパン あぶら スパゲティ でんぷん さとう さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ペーコン だいす とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツパセリ しょうが ねぎ りんご トマト きゅうり えだまめ	673	854	
17	木	あじおこわ	牛乳	つくね ごまみそあえ むらくもじる	こめ もちごめ さとう あぶら ごま でんぷん ラード パンこ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう いか みそ たまご	にんじん しめじ キャベツ ねぎ れんこん きゅうり たまねぎ えだまめ しょうが	580	739	
18	金	ふるさとくまさんデー むぎごはん	牛乳	さかなのにんじんソースやき こまつなサラダ みそけんちんじる	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ とうふ とりにく ちくわ みそ	こまつな きゅうり ねぎ もやし にんじん レモン だいこん しいたけ ごぼう	598	789	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一〇メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

七草ごはん

1月7日は「春の七草」です。1年を元気に過ごせるように食べます。
お正月に疲れた胃を休め、野菜が不足しがちな季節にビタミンなどの栄養をとるという意味もあります。
春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろがあります。



イラスト 食育フォーラム

ふるさとくまさんデー

今月は「小松菜」を紹介します。小松菜のふるさは、東京都の江戸川区小松川です。名付けたのは江戸時代の将軍徳川吉宗だといわれています。鷹狩りで振る舞われたすまし汁に入っていた小松菜を気に入り、(地名から)小松菜と名付けました。



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょうのおもなはたらき			栄養価		中止																																																																																																																														
					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	小学校	中学校																																																																																																																															
湯前町の産物				とりにくのゆすみそやき ほうれんそうのおひたし トマトとたまごのスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ゆずみそ たまご	ほうれんそう もやし にんじん レタス たまねぎ トマト パセリ	619	775																																																																																																																															
21	月	むぎごはん	25.7		30.8	熊本県の郷土料理					タイピーエン からしれんこんサラダ いきなりだんご	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ もちごめ こむぎこ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ ハム うずらたまご かつおぶし	たかなづけ にんじん はくさい たけのこ しいたけ いら レモン しょうが れんこん きゅうり	667	839		22	火	たかなごはん	25.3	30.3	23	水	コッペパン	牛乳	こんさいのみそシチュー ブロッコリーのツナマヨサラダ	パン ジャがいも バター あぶら こむぎこ さとう コーンスターチ マヨネーズ ラード	ぎゅうにゅう とりにく ツナ スキムミルク ヨーグルト チーズ みそ	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ コーン かぼちゃ	562	735	22.8	28.8	28	月	あげパン	26.0	31.3	昔の献立				めざし みそしる たくあん・のり	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ のり めざし	だいこん ごぼう はくさい ねぎ にんじん たくあん	522	669	22.8	27.4	24	木	むぎごはん	18.0	21.4	昔の献立				すいとん りんご	こめ むぎ さといも すいとん	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ りんご	521	658	18.0	21.4	25	金	えいよう ごしよく ごはん	26.0	31.3	昔の献立				ちゅうかスープ キャベツのあます	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	589	734	26.0	31.3	28	月	あげパン	21.4	26.5	昔の献立				ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま バター でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん パナ りんご	656	845	21.4	26.5	29	火	カレーライス	587	768	リクエストきゅうしょく				ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8	30	水	まるパン	695	823	31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8
熊本県の郷土料理				タイピーエン からしれんこんサラダ いきなりだんご	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ もちごめ こむぎこ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ ハム うずらたまご かつおぶし	たかなづけ にんじん はくさい たけのこ しいたけ いら レモン しょうが れんこん きゅうり	667	839																																																																																																																															
22	火	たかなごはん	25.3		30.3	23	水	コッペパン	牛乳		こんさいのみそシチュー ブロッコリーのツナマヨサラダ	パン ジャがいも バター あぶら こむぎこ さとう コーンスターチ マヨネーズ ラード	ぎゅうにゅう とりにく ツナ スキムミルク ヨーグルト チーズ みそ	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ コーン かぼちゃ	562	735	22.8	28.8	28	月	あげパン	26.0	31.3	昔の献立				めざし みそしる たくあん・のり	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ のり めざし	だいこん ごぼう はくさい ねぎ にんじん たくあん	522	669	22.8	27.4	24	木	むぎごはん	18.0	21.4	昔の献立				すいとん りんご	こめ むぎ さといも すいとん	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ りんご	521	658	18.0	21.4	25	金	えいよう ごしよく ごはん	26.0	31.3	昔の献立				ちゅうかスープ キャベツのあます	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	589	734	26.0	31.3	28	月	あげパン	21.4	26.5	昔の献立				ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま バター でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん パナ りんご	656	845	21.4	26.5	29	火	カレーライス	587	768	リクエストきゅうしょく				ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8	30	水	まるパン	695	823	31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8	25.6	29.8														
23	水	コッペパン	牛乳	こんさいのみそシチュー ブロッコリーのツナマヨサラダ	パン ジャがいも バター あぶら こむぎこ さとう コーンスターチ マヨネーズ ラード					ぎゅうにゅう とりにく ツナ スキムミルク ヨーグルト チーズ みそ		だいこん にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ コーン かぼちゃ	562	735	22.8	28.8																																																																																																																								
					28	月	あげパン	26.0	31.3	昔の献立				めざし みそしる たくあん・のり			こめ むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ のり めざし	だいこん ごぼう はくさい ねぎ にんじん たくあん	522	669	22.8	27.4	24	木	むぎごはん	18.0	21.4	昔の献立				すいとん りんご	こめ むぎ さといも すいとん	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ りんご	521	658	18.0	21.4	25	金	えいよう ごしよく ごはん	26.0	31.3	昔の献立				ちゅうかスープ キャベツのあます	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	589	734	26.0	31.3	28	月	あげパン	21.4	26.5	昔の献立				ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま バター でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん パナ りんご	656	845	21.4	26.5	29	火	カレーライス	587	768	リクエストきゅうしょく				ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8	30	水	まるパン	695	823	31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8	25.6	29.8																										
昔の献立				めざし みそしる たくあん・のり	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ のり めざし	だいこん ごぼう はくさい ねぎ にんじん たくあん	522	669	22.8	27.4																																																																																																																													
24	木	むぎごはん	18.0		21.4	昔の献立						すいとん りんご	こめ むぎ さといも すいとん	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ りんご	521	658	18.0	21.4	25	金	えいよう ごしよく ごはん	26.0	31.3	昔の献立				ちゅうかスープ キャベツのあます	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	589	734	26.0	31.3	28	月	あげパン	21.4	26.5	昔の献立				ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま バター でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん パナ りんご	656	845	21.4	26.5	29	火	カレーライス	587	768	リクエストきゅうしょく				ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8	30	水	まるパン	695	823	31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8	25.6	29.8																																															
昔の献立				すいとん りんご	こめ むぎ さといも すいとん	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん えだまめ だいこん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ りんご	521	658	18.0	21.4																																																																																																																													
25	金	えいよう ごしよく ごはん	26.0		31.3	昔の献立						ちゅうかスープ キャベツのあます	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	589	734	26.0	31.3	28	月	あげパン	21.4	26.5	昔の献立				ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま バター でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん パナ りんご	656	845	21.4	26.5	29	火	カレーライス	587	768	リクエストきゅうしょく				ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8	30	水	まるパン	695	823	31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8	25.6	29.8																																																																
昔の献立				ちゅうかスープ キャベツのあます	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	589	734	26.0	31.3																																																																																																																													
28	月	あげパン	21.4		26.5	昔の献立						ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま バター でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん パナ りんご	656	845	21.4	26.5	29	火	カレーライス	587	768	リクエストきゅうしょく				ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8	30	水	まるパン	695	823	31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8	25.6	29.8																																																																																	
昔の献立				ごはんにかけてたべましょう フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま バター でんぷん こむぎこ ラード はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ りんご にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり みかん パナ りんご	656	845	21.4	26.5																																																																																																																													
29	火	カレーライス	587		768	リクエストきゅうしょく						ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8	30	水	まるパン	695	823	31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8	25.6	29.8																																																																																																		
リクエストきゅうしょく				ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・みかん	パン さとう あぶら じゃがいも ラード こむぎこ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ スキムミルク なまクリーム	キャベツ レモン たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん かぼちゃ	587	768	22.9	28.8																																																																																																																													
30	水	まるパン	695		823	31	木	ごはん	牛乳			とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ	695	823	25.6	29.8	25.6	29.8																																																																																																																			
31	木	ごはん	牛乳	とりのからあげ アーモンドあえ たまごスープ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう					ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが もやし いんげん ねぎ にんじん コーン たまねぎ		695	823	25.6	29.8																																																																																																																								
					25.6	29.8																																																																																																																																		

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

1月24日は、学校給食記念日です。

学校給食は、明治22年山形県で開始されました。第二次世界大戦が始まり、中断されましたが、戦争が終わり、昭和21年再開されました。目的や献立は、時代とともに変化しています。時代や献立が変わっても、食べものや給食に関わる人たちに感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

明治22年頃の献立

貧しくてお弁当を持っていくことができない子どもたちに無料で提供されたのが始まりです。給食の内容は「米飯、野菜及び魚が主」だったという資料が残っています。

昭和30年頃の献立

献立は、「パン、ミルク、おかず」という組み合わせが多かったそうです。おかずといっても今の給食とは違い、サラダ、めん類、煮物の中から1品だけでした。よく使われていた食材の中には今ではほとんど給食に使わないクジラ肉がありました。1日の給食費は、30円だったそうです。