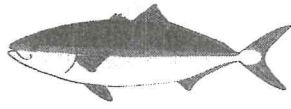


1月 こんだて よていひょう

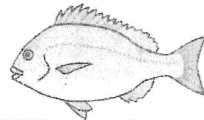
湯前町学校給食共同調理場

熊本県産食材の学校給食への提供について

現在、新型コロナウイルス感染症予防などの影響により、外出などが減少し、消費が減少している食材がたくさんあります。その中で、熊本県産の食材を給食で提供していただけることになりました。鯛や鰯、牛肉を使わせてもらいました。今月も8日に鰯を、18日に牛肉を使用します。



「天草鯛」



「天草さくら鯛」



「熊本県産牛肉」



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
					黄(ねつやちからになる)	赤(ちやにくやほねになる)	緑(からだのちようしをととのえる)	小学校	中学校	
しょうがつメニュー										
8	金	白ごはん	特	ぞうに ぶりのてりやき こうはくなます	こめ もち さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ とりにく ぶり	にんじん しいたけ しょうが はくさい ねぎ だいこん	652	782	
								28.6	33.1	
12	火	むぎごはん	特	あつあげのちゅうかふうに ちりめんサラダ みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめん	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり みかん	640	804	
								24.2	29.5	
13	水	こめこパン	特	カレーうどん ふゆやさいサラダ	こめこパン うどんめん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ チーズ ぶたにく かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん こんぶ はくさい ねぎ ブロッコリー ホールコーン	585	729	
								24.1	29.2	
14	木	むぎごはん	特	みそけんちんじる いわしのうめに かみかみあえ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ かたくちいわし いわし さきいか	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ ばいにく キャベツ きゅうり	591	747	
								26.4	31.8	
中学3年生 リクエストメニュー										
15	金	しろごはん	特	コンソメスープ とりにくのからあげ ちゃそうめんサラダ・プリンタルト	こめ じゃがいも ごむぎこ でんぶん あぶら ちゃそうめん さとう ごまあぶら ごま マーガリン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく やきぶた たまご	コーン たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	822	966	
								27.7	32.2	
18	月	しろごはん	特	ラビオリスープ ステーキ ブロッコリーサラダ	こめ あぶら ごむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ぎゅうにく チーズ	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ にんにく きゅうり ブロッコリー コーン	817	925	
								35.2	37.6	
ごはんにかけてたべましょう										
19	火	むぎごはん	特	なんかんあげどんのぐ いりことだいずのかりんとう	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ たまご かつおぶし だいず いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ いちご	647	807	
								30.3	36.1	
ふるさとくまさんデー										
20	水	しょくパン	特	ポトフ ポパイサラダ ブルーベリージャム&マーガリン	しょくパン じゃがいも ごま さとう マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ほうれんそう ブルーベリー	731	889	
								24.3	29.0	

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。

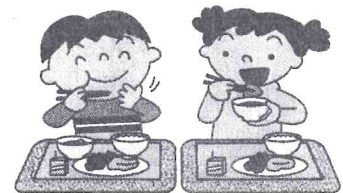
湯前町学校給食共同調理場

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
					黄(ねつやちからになる)	赤(ちやくやくほねになる)	緑(からだのちようしをととのえる)	小学校	中学校	
21	木	こもくおこわ		つぼんしる あつやきたまご いっしょくヨーグルト	こめ もちごめ あぶら さといも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かたくちいわし やきどうふ たまご ヨーグルト	しいたけ ごぼう えだまめ ねぎ にんじん だいこん	616 25.0	723 28.5	
22	金	むぎごはん		すましじる さかなのこうみだれ キャベツのごまあえ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ かつおぶし こんび わかめ ホキ	えのきたけ にんじん しょうが にら キャベツ きゅうり	562 23.7	708 28.8	
1月24日から1月30日は全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)です										
25	月	むぎごはん		ポークカレー もやしとキャベツサラダ べっこうづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし べっこうづけ	666 23.2	828 27.6	
26	火	むぎごはん		ぶたじる やきししゃも たくあんのごまあえ・やきのり	こめ むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ かたくちいわし ししゃも やきのり	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ にんじん しいたけ	546 22.9	705 29.4	
27	水	ひのくにパン		タイピーエン れんこんサラダ いきなりだんご	ひのくにパン はるさめ あぶら ごま こむぎこ こめこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いが えび かまぼこ うずらのたまご	にんじん はくさい たけのこ きくらげ にらしょうが れんこん きゅうり	644 26.1	796 31.8	
28	木	むぎごはん		おでんふうに あますあえ いっしょくぶりかけ	こめ むぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ がんもどき うずらのたまご こんび かつおぶし いりこ のり たまご	にんじん だいこん こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり	683 27.2	788 30.9	
29	金	むぎごはん		マーボーどうふ はるまき はくさいのちゅうかサラダ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かにふうみかまぼこ	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ にんにく しょうが はくさい きゅうり	679 26.8	843 32.6	

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。



日本の学校給食は明治22年に始まりましたが、戦争などの影響により、一時中断になりました。戦後は食べ物が不足し、子どもたちの栄養状態が悪化したため、その必要性がさげられるようになり、学校給食が再開しました。昭和22年12月24日に、東京都内の小学校でLARA(アメリカのアジア救済公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を「学校給食感謝の日」と決めました。その後、冬休みと重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

最初の学校給食は「おにぎり、焼き魚、漬け物」でした。1月26日はその当時の献立に近づけた「昔の給食メニュー」で、1月27日は「熊本郷土料理メニュー」を実施します。