



28年度 1月 献立



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
10	火	あげパン		豆乳のシチュー 甘夏サラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 枝豆 豆乳	コッペパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	743 25.1
11	水	麦ごはん		白菜そぼろ汁 大豆と豆腐のフライ かみかみ和え	牛乳 豚肉 豆腐 いか 大豆と豆腐のフライ	米 麦 ごま油 でんぶん 油 砂糖 すりごま	しょうが 白菜 にんじん ねぎ だいこん きゅうり	777 29.5
12	木	麦ごはん		にらスープ 魚の香味焼き キャベツのひじき和え	牛乳 うずら卵 鶏肉 あじ 糸かつお	米 麦 じゃがいも でんぶん 砂糖 すりごま	にんじん たまねぎ にら ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ ひじき	731 33.2
13	金	麦ごはん		わかめスープ 豚肉のキムチ炒め みかん	牛乳 ちくわ 豚肉 厚揚げ	米 麦 ごま油 ごま	わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ キムチ しょうが もやし みかん	703 28.7
16	月	麦ごはん		筑前煮 きびなごのかりかりフライ ごまあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなごのかりかりフライ	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 油 すりごま	にんじん ごぼう れんこん いんげん しいたけ もやし きゅうり	841 28.8
17	火	食パン		ひじきスパゲティ アーモンドサラダ	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 あげ ハム	食パン 砂糖 油 アーモンド スパゲッティ	たまねぎ にんじん ひじき いんげん キャベツ きゅうり りんご	784 29.8
18	水	麦ごはん		麻婆豆腐 シューマイ 切干大根の中華和え	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 豆腐 シューマイ	米 麦 油 砂糖 でんぶん すりごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	857 34.0
19	木	麦ごはん		すまし汁 さばごまみそ煮 かぼちゃのごまドレ和え	牛乳 かまぼこ うずら卵 さばごまみそに	米 麦 じゃがいも	にんじん ほうれん草 しめじ こんぶ かぼちゃ きゅうり レモンかじゅう	775 27.8
20	金	麦ごはん		ポークカレー 海藻あえ	牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 油 すりごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご 海藻 きゅうり	659 21.3
〔給食週間1日目〕					昔の給食を再現！			
23	月	麦ごはん		豆腐と大根のみそ汁 鮭の塩焼き 白菜漬け	牛乳 豆腐 あげ かつおいわし 鮭	米 麦 すりごま	だいこん わかめ にんじん ねぎ しいたけ 白菜	670 30.1
〔給食週間2日目〕					熊本のおいしいものたっぷりメニュー			
24	火	コッペパン		ミネストローネ たちうおフライ サラたまちゃんサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ミックスビーンズ ツナ たちうおフライ	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 すりごま	たまねぎ にんじん セロリ パセリ きゅうり キャベツ	762 33.1
〔給食週間3日目〕					玉東町のおいしいものたっぷりメニュー			
25	水	玉豆カミカミ大豆ごはん		団子汁 鶏肉のみかんソースかけ ゆで野菜	大豆 牛乳 ちくわ あげ 鶏肉 かつおいわし みそ	米 白玉粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 すりごま	わかめ にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ こんぶ みかんジュース キャベツ きゅうり	855 31.8
〔給食週間4日目〕					非常食を体験しよう			
26	木	セルフおにぎり		救給カレー 豚汁 バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 かつおいわし みそ	米 麦 救給カレー じゃがいも こんにやく	焼きのり にんじん ごぼう ねぎ だいこん しょうが バナナ	969 21.8
〔給食週間5日目〕					熊本の郷土料理を味わおう			
27	金	高菜飯		つぼん汁 れんこんはさみ揚げ 野菜の甘酢和え	しらす 牛乳 豆腐 あげ かつお節	米 ごま 油 こんにやく 砂糖 さといも	たかな漬 にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ れんこんはさみ揚げ きゅうり	748 22.1
30	月	麦ごはん		石狩汁 レバーのケチャップ煮	牛乳 鮭角切り 豆腐 かつお節 みそ 鶏レバー	米 麦 さといも じゃがいも 油 砂糖 ビーナツ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	833 36.1
31	火	セルフフィッシュバーガー		ビーンズスープ 白身魚フライ・ゆでキャベツ ノンエッグタルタルソース	牛乳 鶏肉 枝豆 ひよこ豆 ミックスビーンズ しろみさかなフライ	丸パン 油 ノンエッグタルタルソース	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ	717 31.3

今月のこんだてしょうかい

1月24日から30日までは、「全国学校給食週間」です。戦争の食料不足によって中止になった時代もありました。子どもたちの健康を考えたいろいろな国の助けを受けながら、給食がさいかいされました。玉東町では、1月23日(月)から27日(金)までの1週間、特別献立を実施します。

23日(月)

昔の給食を体験しよう

明治22年に山形県の忠愛小学校で給食が始まりました。当時は「おにぎり・焼き魚・つゆもの」でした。当時のメニューをみなさんも体験してみましょう。



24日(火)

熊本のおいしいものたっぷりメニュー

この日は、八代特産のはちべえトマトのケチャップを使ったスープや、天草の海でよくとれるたちうおのフライ、芦北で生産が盛んなサラ玉ねぎを使ったドレッシングなど、熊本のおいしい食べ物をたくさん使った献立です。



25日(水)

玉東町のおいしいものたっぷりメニュー

この日は、玉東町で作られた大豆、みそを使った献立です。また、玉東町ではみかんの栽培も盛んですので、みかんの果汁を使ったソースも作ります。自分の住んでいる町の特産を知ってほしいと思います。



26日(木)

非常食を体験しよう

非常事態でも、食べる事は命をつなぐために欠かすことはできません。この日は、非常食の「救給カレー」など避難所での炊き出しを想定した献立を実施します。



→救給カレーについてはうらにくわしく書いています。

27日(金)

熊本の郷土料理を食べよう

熊本には団子汁をはじめとしたたくさんの郷土料理があります。この日は阿蘇の郷土料理の「高菜ごはん」・球磨地方でお祝いの時などに食べられている「つぼん汁」・からしれんこんなどれんこんを使った料理もたくさんありますので、この日は、「れんこんのはさみ揚げ」を実施します



給食を通して
いろいろなことを
学ぶ週間にしましょう
お楽しみに！

