1月分　学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
感謝して食べよう

植木共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名（赤）おもに体をつくるもとになる：おもにたんぱく質（魚・肉・卵・豆・豆製品）	おもに無機質（牛乳・小魚・海そう）	（緑）おもに体の調子を整えるもとになる：おもにカロテン（緑黄色野菜）	おもにビタミンC（その他の野菜・きのこ・果物）	（黄）おもにエネルギーのもとになる：おもに炭水化物（穀類・いも類・さとう）	おもに脂質（油脂）	栄養価 中学校生徒 エネルギー（kcal）／たんぱく質（g）	有無 鹿南	五霊	植木北
9	金	大根カレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・大根・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	油	735	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		スティックセニョールのサラダ	ツナ		スティックセニョール	キャベツ	砂糖	油				
									24.2			
13	火	ミルクパン					パン		720	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖					
		小松菜サラダ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	35.7			
		ポトフ	鶏肉		人参	大根・白菜・玉ねぎ	じゃが芋					
14	水	ごはん					米		702	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		魚の野菜あんかけ	たら		小松菜・人参	玉ねぎ・しめじ	でんぷん・砂糖	油				
		白菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこ・いりこ（出し）	人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ			28.5			
		チキンのあえもの	チキンフレーク			もやし・きゅうり	砂糖	ごま油				
15	木	コッペパン					パン		760	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		スパゲティナポリタン	豚肉	チーズ	人参・トマト・ピーマン	玉ねぎ・しめじ・にんにく	スパゲッティ	油				
		海藻サラダ		わかめ・海藻	小松菜	大根	砂糖	油	31.9			
		黒糖ビーンズ	大豆				黒糖・でんぷん					
16	金	麦ごはん					米・麦		714	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		大根と厚揚げの煮物	豚肉・厚揚げ・粉かつお		人参	大根・玉ねぎ	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油				
		じゃこと白菜の甘酢あえ		しらす干し	人参	白菜	砂糖	油	28.6			
19	月	ぷち丸麦ごはん　ひごまるデー「きょうな」					米・麦		780	①②③	①×③	①②③
		牛乳		牛乳								
		いわしのピリ辛ソース	いわし		ねぎ	生姜	でんぷん・砂糖	油				
		即席漬け				はりはり漬け・白菜・きゅうり	砂糖	ごま	30.2			
		京菜入り白玉汁	鶏肉・高野豆腐・かつお節（出し）	昆布（だし）	京菜・人参	大根・しいたけ	白玉もち・じゃが芋					
20	火	コッペパン					パン		732	①②③	①×③	①②③
		牛乳		牛乳								
		ポークビーンズ	豚肉・大豆		人参・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖	油				
		かみかみチーズサラダ		しらす干し・チーズ	チンゲン菜	キャベツ	砂糖	油	31.3			
		いちごジャム					いちごジャム					
21	水	ごはん					米		757	①②×	①××	①②×
		牛乳		牛乳								
		塩さば	さば									
		ひごまるあえ	チキンフレーク		京菜・人参	もやし・れんこん	砂糖	ごま	35.4			
		豚汁	豆腐・豚肉・みそ	いりこ（出し）	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	じゃが芋・こんにゃく	油				
22	木	コッペパン　鉄ちゃんデー					パン		773	①②③	①×③	①②③
		牛乳		牛乳								
		レバーとポテトのカレー揚げ	鶏レバー				でんぷん・フライドポテト	油				
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれん草・人参	もやし	砂糖	油	32.0			
		うずら卵入り五目スープ	豚肉・うずら卵		人参	白菜・玉ねぎ・きくらげ	春雨	油				
23	金	麦ごはん					米・麦		651	①②③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		鶏塩うどん	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつお節（出し）		人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜	うどん					
		ごまネーズあえ	ツナ		チンゲン菜	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	27.0			
		一食味付けのり		一食味付のり								
		全国学校給食週間（24日～30日）										
26	月	麦ごはん（麦２０％）　給食が始まった日の献立					米・麦		698	①×③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		塩鮭	鮭									
		たくあん				たくあん漬け			30.1			
		根菜のみそ汁	厚揚げ・油揚げ・みそ	いりこ（出し）・いりこ	小松菜・人参	大根・ごぼう	さつま芋					
27	火	丸パン　過去の入賞作品献立					パン		742	①×③	①②③	①×③
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグ玉ねぎソース	ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	油				
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	人参	大根・えだ豆・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	35.5			
		ふわふわ卵のもやしスープ	ベーコン・卵・豆腐		小松菜	もやし	でんぷん	油				
		わくわく給食作品展（最優秀賞：桜木中3年　北川　由乃さんの献立）										
28	水	サクサクれんこんそぼろ丼	豚肉・大豆			玉ねぎ・れんこん・生姜	米・砂糖	油	731	①×③	①②③	①×③
		牛乳		牛乳								
		シャキシャキ！きゅうりともやしのゆかり和え			ゆかり	もやし・きゅうり	砂糖		30.5			
		具だくさんちゃんぽんみそ汁	豚肉・かまぼこ・油揚げ・みそ	いりこ（出し）	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ		油				
		わくわく給食作品展（優秀賞：飽田中1年　髙橋　美紅さんの献立）										
29	木	カミカミ和風キーマカレー	牛肉・豚肉・大豆　いんげん豆・粉かつお		人参・ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・なす・れんこん・生姜・しいたけ	米・麦	油	824	①×③	①②③	①×③
		牛乳		牛乳								
		シャキシャキゆかり和え			ゆかり	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	24.9			
		カリホク大学イモ					さつま芋・砂糖・水あめ	油・黒ごま				
		わくわく給食作品展（優秀賞：東野中1年　中井　聖斗さんの献立）										
30	金	麦ごはん					米・麦		794	①×③	①②③	①②③
		牛乳		牛乳								
		鶏肉のレモン漬け	鶏肉			レモン果汁	砂糖	油				
		きゅうりと切干大根のサラダ	ハム		人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	30.3			
		小松菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこ（出し）	小松菜・人参	玉ねぎ						

麦がいつもの２倍入っているよ。

明けまして おめでとうございます

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まりました。まだまだ寒さが厳しい時期です。感染症にかからないように、体調管理により一層努めましょう。

1月24日～30日は「全国学校給食記念週間」です。

第二次世界大戦後にユニセフなどから物資支援を受け、戦争で中断していた学校給食が再開されました。
昭和21年12月24日に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」と定めました。
昭和25年度から、冬休みと重ならないように1月24日から30日の一週間が「学校給食週間」となりました。

わくわく給食作品展の献立が登場します。

1月27日（火）～30日（金）は、わくわく楽しい給食作品展の献立入賞作品が給食で登場します。入賞された生徒さんの紹介は、別紙にて行います。みなさんと同じ中学生が、みなさんのことを思いながら、熊本市の野菜を使って立てた献立です。とても楽しみですね！

感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう！

私たちは、米や魚、肉、野菜やくだものなど、さまざまな食品を食べて生きています。これらの食品は、もともとは動物や植物たちの命です。また、私たちの食事は、食料を生産する人、運ぶ人など、多くの人の苦労や努力で支えられています。食事の前後には、食べ物や食事に関わった方々へ感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

★１月の市産品活用予定★

ねぎ　ほうれん草　水菜
小松菜　れんこん
京菜　　チンゲンサイ
スティックセニョール

※　都合により、献立が変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。