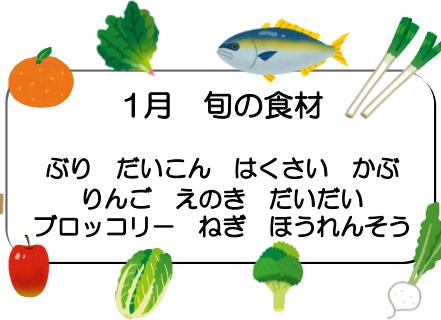
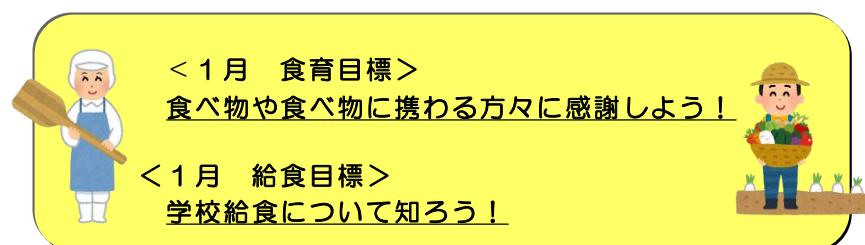


## 学校給食献立表



1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

給食の始まり、給食がどのように作られるのか、どんな方々が関わっているのかなど、給食について考えてみましょう。



日	曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g
8	木	チキンカレーライス 豆腐サラダ 牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 チーズ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま ジャガイモ	給食のカレーは、二つのルウを混ぜて作っています。	785	24.9
9	金	七草ごはん 牛乳 千草焼き つみれ汁 紅白なます	牛乳 あぶらあげ 千草焼き つみれ	大根（葉） かぶ キャベツ ねぎ えのきたけ 人参	米 砂糖 油	春の七草を知っていますか？五節句の1つでお正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補うために「七草がゆ」を食べます。給食では七草の一つである大根の葉を使用します。	720	27.8
13	火	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き のっけ汁 あずき白玉	牛乳 鶏肉 豆腐 あずき	人参 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 油 里芋 こんにゃく 澄粉 白玉団子	1月11日は、お正月にかざった鏡もちを食べる鏡開きです。家族の健康と幸せを願う行事です。	802	29.2
14	水	ココアパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 大豆と大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり コーン ほうれん草 大根	パン 砂糖 油 じゃがいも	じゃがいもは煮たり、揚げたり、つぶしてサラダやコロッケにしたり様々な料理で使われます。世界でも様々な料理で食べられています。	719	29.0
15	木	麦ご飯 牛乳 大根のべっこ煮 枝豆サラダ りんご	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム	大根 しいたけ いんげん 枝豆 キャベツ コーン きゅうり りんご	米 麦 砂糖 油 里芋 こんにゃく	大根は、冬になり気温が下がると甘みが増してきます。今日は大根をしょうゆと砂糖で甘辛く煮物にする予定です。	764	29.1
16	金	麦ご飯 牛乳 魚の甘酢あん スミーテン	牛乳 タラ 卵	人参 玉ねぎ いんげん コーン ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 澄粉	いろんな料理に使われる酢ですが、疲労回復に効果があります。ソースとする酸っぱさが苦手な人は加熱すると食べやすくなりますよ。	748	27.5
19	月	麦ご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ふら お姫さん団子汁 みかん	牛乳 ちくわ 鶏肉	人参 大根 白菜 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	お姫さん団子汁は、菊池・鹿本地区の郷土料理です。さつまいもを練り込んだ団子が入っています。	754	22.8
20	火	ハヤシライス パインサラダ 牛乳	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト パイン 枝豆 キャベツ	米 麦 砂糖 油	ハヤシライスは、日本で作られた料理です。たっぷりの玉ねぎを炒め、煮込んで作ります。	775	23.1
21	水	黒糖蒸しパン 牛乳 親子うどん ひじきのマヨ和え	牛乳 鶏肉 ちくわ ひじき あぶらあげ 卵	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ホームケーキミックス 黒糖 油 澄粉 うどん 砂糖	ひじきは、海藻の中でも多くの鉄分を含んでいます。鉄分は血を作るものになる栄養で、貧血予防に重要です。	821	29.4
22	木	麦ご飯 牛乳 ジャーチャン豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ ささみ	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく 澄粉 ごま油 春雨	ジャーチャン豆腐とは、中国でポピュラーな家庭料理の一つです。油で揚げた豆腐と野菜と一緒に炒めて作ります。	823	31.5
23	金	麦ご飯 牛乳 鶏のみぞマヨネーズ焼き わかめの酢の物 さつま汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	きゅうり キャベツ 人参 しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま さつまいも こんにゃく	さつま汁は、さつま地方(今の鹿児島県)を代表する、郷土料理の一つです。	815	29.8
26	月	セルフおにぎり 牛乳 塩サバ 栄養すいとん	牛乳 のり さば 鶏肉 あぶらあげ	大根 ごぼう ねぎ 人参	米 麦 砂糖 油 小麦粉 白玉粉 里芋	明治22年、山形県の小学校で給食が始まりました。今日は、当時の給食を再現したような献立です。	838	38.4
27	火	麦ご飯 牛乳 鶏の柑橘ソースかけ すまし汁 かぶのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ロースハム	だいだい 人参 キャベツ えのきたけ ねぎ かぶ きゅうり 大根	米 麦 砂糖 油 澱粉 小麦粉	「だいだい」は家が代々続きますようにという願いをこめて、お祝いの時によく使われる食べ物です。	805	26.9
28	水	トマトパン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ トマトゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ロースハム	トマト 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 きゅうり もやし キャベツ 大根	パン 砂糖 油 じゃがいも ごま ごま油	熊本県を代表する野菜を使ったパンとゼリーを出します。何の野菜が当たるか当ててみて下さい。	765	29.2
29	木	麦ご飯 牛乳 さばしょうが煮 里芋のみぞ汁 野菜のごま和え	牛乳 さば あぶらあげ わかめ ちりめん	しょうが えのきたけ 人参 ねぎ キャベツ もやし いんげん	米 麦 砂糖 油 ごま 里芋	豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもの頭文字をとると「まごわやさしい」という言葉になります。日本で昔から食べられる食材を使います。	791	29.9
30	金	麦ご飯 牛乳 タイピーエン トマトのサラダ 高菜の油炒め	牛乳 豚肉 うずら卵 ロースハム	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ ねぎ トマト きゅうり コーン 高菜	米 麦 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	熊本県の郷土料理であるタイピーエンと生産量日本一のトマトを使った給食です。	725	25.3