



# 1月 給食献立予定表

大津町学校給食センター

TEL 293-2504



ひょう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる				ちようみりょう
8	金	ミルクパン	とりすきうどん カリフラワーサラダ	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ	ミルクパン うどんめん さとう イタリアンドレッシング	にんじん はくさい ねぎ カリフラワー きゅうり コーン	こいくち みりんさけ	487 644 809	19.4 24.7 30.6	冬休みは楽しく過ごせましたか。学校生活のリズムに戻すため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
12	火	しょくパン	ミートボールのトマトに げんきサラダ マーシャルビーンズ	ぎゆうにゆう ミートボール ハム いか こんぶ いとかつお	パン あぶら さとう マーシャルビーンズ	マッシュルーム にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ホールトマト	こしょう コンソメ ソース しお しるワイン す	460 577 712	20.4 25.2 31.2	小学1年生の国語の教科書の「サラダでげんき」に出てくる食材を使ったサラダです。思い出しながら食べてください。
13	水	むぎごはん	だいずのいそに するめのすのもの	ぎゆうにゆう だいず きわかめ とりにく ちくわ さきいか	こめ むぎ さとう つきこんにやく ごま さとう	にんじん いんげん れんこん ごぼう だいこん きゅうり	こいくち みりん さけ す しお	492 611 745	21.8 26.2 31.9	昔に比べて今の食事は、豆を食べることが少なくなりました。成長期のみなさんにしてしっかり食べてほしいので、豆料理を取り入れています。
14	木	カレーライス	かいそうサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ かいそうミックス	こめ じゃがいも あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん もやし きゅうり コーン にんにく	ソース ケチャップ あかワイン カレールー	506 621 805	16.4 19.3 24.1	大津中3年生のリクエストです。カレーライスと海藻サラダの組み合わせが特に人気でした。残り少ない給食を味わってください。
15	金	コッペパン	クリームスパゲティ れんこんサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン チーズパウダー ツナ ぎゆうにゆう (スパゲティ用)	コッペパン スパゲティ コールスロートドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ れんこん きゅうり コーン	しお こしょう ペイリーブスパウダー ベシヤメルソース	487 601 760	19 23.2 28.4	れんこんは、かぜを予防してくれる「ビタミンC」など、体の調子を整える栄養がたくさん入っています。食物繊維も豊富です。よくかんで食べましょう。
【きゅうしよくしゅうかん】熊本・阿蘇開通記念！ 阿蘇地区の料理を紹介します										
18	月	ぶちまるごはん	だんごじる たかなあえ あじのり	ぎゆうにゆう とりにく あげ みそ あじつけのり	こめ ぶちまるむぎ さとう さといも すいとん すりごま ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ もやし しいたけ たかなづけ きゅうり コーン	しお うすくち にぼし	530 614 751	18.7 21.7 25.9	今日は、阿蘇地区の料理です。郷土料理のだんご汁、阿蘇高菜漬けを使った和え物です。だんご汁は、みそ味、しょうゆ味と、地域によって違うようです。
【きゅうしよくしゅうかん】大津町のからいも・熊本名物の料理です。										
19	火	こくとうパン	タイビーエン いもかりんとう	ぎゆうにゆう ぶたにく いか うずらたまご	こくとうパン はるさめ さつまいも あぶら さとう	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ	チキンブイヨン ちゅうかスープ こしょう うすくち さけ しお	480 624 775	17.7 22.1 27.1	タイビーエンは、明治時代に中国から熊本県に伝わってきた料理といわれています。中華料理店や家庭、給食などでよく食べられるほど親しまれています。
熊本うまかもんデー【きゅうしよくしゅうかん】熊本産「天草大王」をつかった料理です。										
20	水	むぎごはん	わかめスープ とりのさつぱりに あつあげ	ぎゆうにゆう わかめ とりにく うずらたまご	こめ むぎ つきこんにやく さとう	もやし えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ にんにく えだまめ	チキンブイヨン うすくち しお こいくち す	507 628 770	22 26 31.5	熊本産の地鶏「天草大王」を使って、鶏のさつぱり煮を作ります。鶏の臭みが少なく、風味豊かでジュシーな味が特徴です。かめばかむほどうまみがわかります。
熊本うまかもんデー【きゅうしよくしゅうかん】熊本産「ぶり」をつかった料理です										
21	木	ごはん	のっぺいじる ぶりのたつたあげ しそこんぶ	ぎゆうにゆう とりにく ぶりたつたあげ しそこんぶ	こめ こんにやく さといも でんぶん	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こいくち うすくち さけ みりん こんぶ かつおぶし	534 627 726	24.5 27 29.9	熊本産のぶりは、身が引き締まり、ほどよく脂のついています。しょうゆ、水あめ、しょうがで味付けして揚げた料理です。感謝の気持ちで食べてください。
【きゅうしよくしゅうかん】漫画「ワンピース」に登場する料理を紹介します										
22	金	パンキンパン	ポトフ トマトミートオムレツ とうにゆうプリン	ぎゆうにゆう とりにく ウインナー トマトミートオムレツ	パンキンパン じゃがいも オリーブゆ とうにゆうプリン	にんじん キャベツ だいこん にんにく パセリ	うすくち しお こしょう チキンブイヨン	538 644 831	21.5 25.3 32	熊本地震からの復興プロジェクトにちなんで、ワンピースの物語「サンジの満腹ごはん」のレシピ本にある「ポトフ」です。味わってみましょう。
25	月	ぶちまるごはん	キムチいりぶたじる まかなのハンバーグおろしソース	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ いわしとおにくのハンバーグ	こめ ぶちまるむぎ さとう	にんじん けずりごぼう ねぎ だいこん たまねぎペースト にんにく はくさいキムチ	うすくち こいくち 592 831	22.5 24.8 28.6	キムチは、韓国で生まれたお漬物です。キムチは「発酵食品」と言われ、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	
26	火	コッペパン	かぶのクリームに だいずとツナのサラダ	ぎゆうにゆう とりにく だいず ぎゆうにゆう (クリーム煮用) ツナ	コッペパン じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ かぶ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース きゅうり	しお こしょう ベシヤメルソース	493 644 821	21 26.2 33.3	寒い冬は、冷たい牛乳が飲みにくくなる人がいるかもしれません。牛乳のカルシウムは、体のなかにとりこみやすい形になっています。ゆっくり飲んでみましょう。
27	水	むぎごはん	マーボーはるさめ もやしのごまずあえ	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく ちりめん みそ	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	オイスターソース しお こいくち けずり うすくち トウバンジャン す	498 620 758	19.6 23.4 28.6	春雨は、中国で生まれた食べ物で、「緑豆」という豆から作られます。じゃがいもやさつまいものでんぶんから作られるものもあります。
28	木	ごはん	よせなべふうにごみ さばごまみそに ひじきのりつくだに	ぎゆうにゆう とりにく とうふ さばごまみそに ひじきのりつくだに	こめ マロニー	はくさい にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ もやし	うすくち しお みりん こんぶ かつおぶし	557 647 780	23.9 26.7 31.9	寒い日が続いていますね。鶏肉、とうふ、白菜などが入った寄せ鍋風煮込みを食べて、体の中から温まりましょう。
29	金	コッペパン	ラビオリスープ スコッチエッグ いっしょくいりこ	ぎゆうにゆう ベーコン スコッチエッグ いっしょくいりこ	コッペパン ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	しお こしょう チキンブイヨン コンソメ	506 616 741	23.2 26.7 30.6	スコッチエッグは、ゆで卵が真ん中に入ったミンチカツです。イギリスが発祥の料理で、280年の歴史があるといわれます。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

**1月24日は、学校給食記念日です!**

大津町学校給食センターでは、18日～22日までを給食週間として、阿蘇地区・大津のからいも・熊本産ぶり・天草大王を使ったメニュー、熊本復興プロジェクト「ワンピース」にちなんだ料理を紹介します。

