

☆1月の給食目標・・・感謝の気持ちを持とう

日	曜	しゅよく	牛乳	おかず	あかのためもの 血や肉や骨になる	きいろのためもの 熱やちからになる	みどりのためもの 体の調子をととのえる	ひとくちメモ	えいよう 1人あたり Kcal	たんぱく しう g
8	水		カレーライス	カレーライスの具 わかめのスープ	牛乳 鶏肉 スキムミルク わかめ だし (かつお節・昆布)	米 ジャがいも オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく 椎茸 コーン	今月の給食目標は「感謝の気持ちを持とう」です。給食はたくさんの人々が支えられて作られています。食材を作る人、運ぶ人、調理する人、お金を払ってくれる人など、たくさんの人に感謝したいですね。	596	21.1
9	木		食パン	コンソメスープ 鶏とコーンとトマト煮込み ごぼうサラダ・りんごジャム	牛乳 鶏肉	パン りんごジャム じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	玉ねぎ コーン 人参 パセリ 白菜 しめじ トマト ごぼう きゅうり キャベツ	トマトの生産量は熊本県が全国第一位です。特に、隣の八代市では多くのトマトが生産されています。トマトは夏のイメージですが、冬にもたくさん育てられています。	636	22.3
10	金		麦ごはん	すまし汁 筑前煮 なます	牛乳 わかめ かまぼこ 鶏肉 だし (昆布・かつお節)	米 麦 里芋 こんにゃく 油 砂糖 ごま	玉ねぎ ねぎ れんこん ごぼう たけのこ 椎茸 にんじん いんげん 大根	今日の「筑前煮」と「なます」はおせちに欠かせないメニューです。筑前煮はそれぞれ名前に「ん」がつく食材が使用されており「運」がつく縁起の良いものと考えられています。	557	21.8
14	火		麦ごはん	かぼちゃの味噌汁 豚肉の生姜焼き 白菜の甘酢和え	牛乳 わかめ みそ あげ 豚肉	米 麦 砂糖	かぼちゃ ねぎ 生姜 白菜 人参 きゅうり	今日は豚の生姜焼きです。豚肉はたんぱく質やビタミンB群を多く含み、体を作ったり、疲れにくい体を作ってくれたりする働きがあります。	604	25.3
15	水		麦ごはん	五目スープ 麻婆豆腐 もやし中華和え	牛乳 ハム 豆腐 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	チンゲン菜 きくらげ 人参 ねぎ 生姜 にんにく もやし ほうれん草	豆腐は大豆製品のひとつです。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食品です。たんぱく質は私たちの筋肉や骨を作ってくれる大切な栄養素のひとつです。	603	27.8
16	木		セルフヒート シュバーガー	ホキフライ・ボイルキャベツ ミネストローネ 一食タルタルソース	牛乳 ベーコン ホキ	パン オリーブ油 じゃがいも マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ きゅうり コーン	今日はセルフヒートシュバーガーです。パンにホキフライとキャベツ、タルタルソースをかけて一緒に食べてください。	545	23.8
17	金		麦ごはん	えのきのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮 白菜のおひたし	牛乳 かまぼこ 鶏肉 かつお節 だし (かつお節・昆布)	米 麦 油 砂糖 	えのき にんじん 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ 椎茸 いんげん 白菜 ほうれん草	今月のふるさとくまさんデー「はくさい」です。白菜は、中国から来た野菜です。ビタミンCを多く含み、かぜを引きにくくする働きがあります。	557	21.3
学校給食記念週間メニュー ～1月20日～24日～										
20	月		麦ごはん	味噌汁 焼き魚(さば) たくあん和え	牛乳 みそ あげ さば だし (いりこ)	米 麦 ごま油	大根 人参 ねぎ きゅうり	今日は学校給食が始まったころの給食を再現しています。「ごはん、焼き魚、たくあん」というメニューでした。今は色々なメニューが登場します。感謝して食べましょう。	599	30.7
21	火		チキンライス	野菜スープ ハンバーグの和風ソースがけ ポテトサラダ・ムース	牛乳 もずく 鶏肉 ひじき わかめ だし (かつお節)	米 バター 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース しめじ 大根 パセリ きゅうり	今日は高等部のリクエスト給食です。さすが、高校生。たくさん種類のメニューをリクエストしてくれました。ごはんが進むメニューやデザートのリクエストが多くありました。	796	28.9
22	水		わかめごはん	もずくスープ 鶏肉のから揚げ ひじきサラダ・ミルメーク	牛乳 もずく 鶏肉 ひじき わかめ だし (かつお節)	米 麦 でんぶ 油 砂糖 ごま	えのき 人参 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	今日は中学部のリクエスト給食です。普段から給食に登場するメニューも、たくさんリクエストしてくれました。肉じゃがや金平、筑前煮などの和食メニューも多く上げてくれました。	622	26.9
23	木		揚げパン	クリームシチュー ごまじゃこソテー フルーツジュレ和え	牛乳 きなこ 鶏肉 豆腐 しらす	パン 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり バイン缶 黄桃缶	今日は小学部のリクエスト給食です。パンが好きな人が多かったようです。特に揚げパンは他の学部でも人気でした。また、デザートもたくさんリクエストしてくれたので、フルーツジュレも登場です。	803	27.9
24	金		麦ごはん	だご汁 豚肉と宇城れんこんの炒め煮 高菜漬のじゃこ炒め	牛乳 スキムミルク 鶏肉 厚揚げ みそ 豚肉 しらす だし (いりこ)	米 麦 小麦粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 かぼちゃ 白菜 ねぎ れんこん いんげん 高菜	今日は「熊本県」をテーマに献立を考えました。熊本県の郷土料理、だご汁や高菜飯をイメージしたメニューと、学校がある宇城地区でたくさんとれる「れんこん」を使ったメニューです。	597	26.5
27	月		ハヤシライス	ハヤシライスの具 野菜コンソメスープ ブロッコリーのごまネーズ和え	牛乳 スキムミルク 豚肉	米 麦 ジャがいも でんぶん 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト ビーマン 椎茸 セロリ コーン ブロッコリー	ハヤシライスはトマトをたっぷり使って作っています。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	639	21.7
28	火		麦ごはん	かきたま汁 がんもの煮物 もやしのごま酢和え	牛乳 卵 竹輪 がんもどき 鶏肉 だし (かつお節・昆布)	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも でんぶ 砂糖 ごま油 ごま	人参 ねぎ 大根 いんげん キャベツ もやし	がんもどきとは、豆腐をつぶして野菜を細かくしたものを入れて、油で揚げた日本の伝統的な食品のことです。	570	24.1
29	水		麦ごはん	豆乳汁 竹輪の磯辺揚げ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豆腐 竹輪 青のり 海藻サラダ だし (いりこ)	米 麦 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	豆乳汁の「豆乳」はビタミンB群が多く含まれており、不足するとイライラしたり、集中力が不足したりと言われています。家でも食べてみよう！	610	23.9
30	木		ミルクパン	チンゲン菜のスープ 厚揚げのミートソース ツナサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 牛肉 ツナ	ミルクパン 油 砂糖 マヨネーズ	えのき 人参 チンゲン菜 生姜 椎茸 枝豆 玉ねぎ にんにく キャベツ 小松菜	厚揚げは大豆からできている食品です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を多く含む食品です。お肉やお魚からだけではなく、大豆からたんぱく質をとります。	690	32.5
31	金		麦ごはん	カレーうどん ししゃもフライ 菜焼き	牛乳 豚肉 あげ ししゃも だし (かつお節・昆布)	米 麦 うどん 油 砂糖 でんぶ 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 白菜	今日はししゃもフライです。シシャモは骨ごと食べることができるので、カルシウムたっぷりの食品です。カルシウムは骨を作る手助けをしてくれる働きがあります。	667	23.9

★今月の給食回数は17回です。

1月のふるさとくまさんデーは
1月17日(金曜日)です。

～はくさい～



学校給食記念週間ってなに！？

1月24日から1月30日までの一週間は「学校給食記念週間」です。明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのができない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、つけものといった簡単なものをお昼ご飯に用意したのが我が国の学校給食のはじまりです。戦争により、給食は中止していましたが、戦後、食糧難により子どもたちの栄養状態が悪化したことを背景に、昭和21年12月24日にLARAという団体から給食用物資の援助を受け、給食が再開しました。その後妻ごはんその日を記念して冬休みが重ならない1月24日からの一週間を学校給食記念週間をしました。本校では1月20日～24日で実施します！