



1月 給食献立カレンダー

令和4年度
水俣市学校給食センター

月	火	水	木	金	
こんだて	<p>左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。</p> <p>体(血・肉・骨)をつくるものとなる (たんぱく質・カルシウム)</p> <p>エネルギーのもととなる (炭水化物・脂質)</p> <p>体の調子を整えるものとなる (ビタミン)</p>	<p>10 冬野菜のサラダ 牛乳 麦ごはん ハヤシ</p> <p>牛肉 チーズ 牛乳 ツナ 米 麦 砂糖 あぶら油</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト コーン キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー レモン</p>	<p>11 「和食」を味わう献立の日 & 正月メニュー 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き ごはん ごはん みそおでん</p> <p>牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ ぶり 米 もち さといも 砂糖 ごま</p> <p>だいこん にんじん しいたけ かぶ ほうれん草 ゆず</p>	<p>12 かつのり和え 牛乳 麦ごはん みそおでん</p> <p>牛乳 鶏肉 うずら卵 ちくわ 牛乳 厚揚げ のり かつお節 米 麦 さといも 砂糖</p> <p>こんにゃく だいこん にんじん もやし キャベツ ほうれん草</p>	<p>13 オーストラリア料理 牛乳 パスタサラダ ミルクパン 豆とベーコンのスープ</p> <p>牛乳 ベーコン 大豆 チーズ ツナ チキンカツ</p> <p>ミルクパン 油 砂糖 マカロニ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ</p>
あかき					
みどり					
メモ					
小中					
こんだて	<p>16 野菜のナムル 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐</p> <p>牛乳 肌肉 牛肉 豆腐 大豆 チキンハム</p> <p>米 麦 砂糖 でんぶん ごま油 ごま</p> <p>たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ もやし こまつな しょうが にんにく</p> <p>豆腐をしぼった汁(豆乳)を煮て作られます。豆腐が多く食べる習慣のある人々に長寿の人が多いことから、肉食の多い欧米等でも関心が高まり、今や世界で通用する食べ物になっています。今日は、そんな栄養満点の豆腐をたっぷり使った「マーボー豆腐」です。</p>	<p>17 ごまドレサラダ 牛乳 ごはん 白菜と卵のスープ ココアパン</p> <p>牛乳 卵 鶏肉</p> <p>ココアパン でんぶん ごま油 砂糖 さつまいも 小麦粉 あぶら油 ごまドレッシング</p> <p>はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが</p>	<p>18 五目きんぴら 牛乳 ごはん 豆乳みそ汁 ごはん</p> <p>牛乳 あらわ あらわ とうふ 豆腐 とうふ さつま揚げ いわし梅煮 米 さといも ごま 砂糖 ごま油</p> <p>だいこん えのきたけ にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう いんげん</p>	<p>19 「水俣市いきいき健康食育の日」メニュー 牛乳 ひじきのり佃煮 ごはん もち麦ごはん 里芋のうま煮</p> <p>牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 牛乳 ひじきのり佃煮</p> <p>米 もち麦 さといも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>20 フルーツのゼリー和え 牛乳 野菜コロッケ 米粉パン カレーうどん</p> <p>牛乳 鶏肉 カマボコ</p> <p>米粉パン うどん麺 野菜コロッケ 油 ゼリー</p>
あかき					
みどり					
メモ					
小中					
こんだて	<p>23 水俣から羽ばたけ! アスリートメニュー いちごヨーグルト 豚肉 牛乳 錦糸卵 わかめ 豆腐 ちくわ いちごヨーグルト</p> <p>牛乳 麦ごはん ごま 砂糖 ごま油</p> <p>しいたけ (ほうれん草 ねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく)</p> <p>スポーツ選手の食事の基本は、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品を組み合わせた栄養バランスの良い献立です。栄養バランスのとれた食事をすることで、エネルギーを効率的に使ったり、ケガをしないよう体を作ったり、疲労回復を早めたりすることができます。今日は、スポーツをするみなさんにおすすめのメニューです。</p>	<p>24 給食週間 「給食のはじまり」メニュー いちごヨーグルト 豚肉たっぷりビビンバ丼の具 麦ごはん 豆腐とわかめのスープ</p> <p>牛乳 のり 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 鮭</p> <p>ゆかり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ</p>	<p>25 ふるさとまさんテ① 「宇城」メニュー 一食焼きの一食ゆかり 焼き鮭 セルフおにぎり(麦ごはん) ぶたじる豚汁 ポンカン びりんめし(ごはん びりんめしの真) しらたまだんごじる白玉団子汁</p> <p>牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉</p> <p>きりぼし大根 れんこん にんじん ねぎ しいたけ はくさい だいこん ポンカン</p>	<p>26 ふるさとまさんテ② 「水俣・芦北」メニュー たくあん和え 麦ごはん 小いわしフライ じるかしわ汁</p> <p>牛乳 鶏肉 とうふ 小いわしフライ</p> <p>米 麦 さといも 油</p> <p>ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり たくあん</p>	<p>27 場出小リクエスト 「冬の食材を使った洋食メニュー」 みかんゼリー バターロールパン(小1個・中2個) ほうれん草たっぷりシチュー</p> <p>牛乳 鶏肉 ツナ 生クリーム</p> <p>バターロール じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 白いんげん豆 砂糖 みかんゼリー</p> <p>たまねぎ にんじん プロッコリー ほうれん草 キャベツ コーン レモン</p>
あかき					
みどり					
メモ					
小中					
こんだて	<p>30 1食ご飯の友 麦ごはん タピーポー</p> <p>牛乳 豚肉 いか うずら卵 チキンハム 一食ご飯の友</p> <p>米 麦 はるさめ ごま油 砂糖 ごま</p> <p>きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし</p> <p>「太平燕(タイペイエン)」は、中国の福建から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。季節の食材が入った具だくさんの麺料理で、うずらの卵をつばめの巣に、春雨をフカヒレに見立てて作られたメニューです。</p>	<p>31 給本のメニュー 「こまつさんのスパゲティ」 牛乳 中華サラダ 麦ごはん タピーポー</p> <p>牛乳 ミルマーク(コーヒー) イタリアンサラダ パン(減) こまつさんのスパゲティミートソース</p> <p>牛乳 牛肉 豚肉 チーズ ツナ パン スパゲティ サラダ イタリアンドレッシング ミルマーク(コーヒー)</p> <p>たまねぎ にんじん セロリ コーン マッシュルーム にんにく パセリ きゅうり キャベツ</p> <p>今日は「こまつさんのスパゲティ」という本に登場する「スパゲティミートソース」です。かわいい花屋のこまつさんが、アフリカソウに教えられるながらおいしいスパゲティを作るお話しです。こまつさんの気持ちになって食べてみてください。</p>	<p>吉 ほん も かた</p> <p>1 上のはしは、正正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。</p> <p>2 下のはしは、おやゆびの親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。</p> <p>3 おやゆびの親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。</p> <p>和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズになります。</p>		