



1月 給食献立カレンダー

令和5年度
水俣市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <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>あかきみどり</p> <p>体(血・肉・骨)をつくるものになる(たんぱく質・カルシウム)</p> <p>エネルギーのもとになる(炭水化物・脂質)</p> <p>体の調子を整えるものになる(ビタミン)</p> <p>小中</p>	<p>9</p> <p>冬野菜のサラダ ごはん 大昔カレー</p> <p>牛乳 豚肉 ツナ</p> <p>菜 麦 ジャがいも 白いんげん豆 砂糖 油</p> <p>たまねぎ にんじん トマト コーン しょうが にんにく グリンピース れんこん ブロccoli キャベツ レモン</p> <p>エネルギー 637kcal たんぱく質 21.8g エネルギー 829kcal たんぱく質 27.3g</p>	<p>10</p> <p>和食を味わう献立の日 & 正月メニュー 紅白なます ごはん さばゆずみそ煮 雑煮</p> <p>牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ さばゆずみそ煮</p> <p>菜 もち さといも 砂糖</p> <p>大根 にんじん しいたけ かぶ ほうれん草 ゆず</p> <p>エネルギー 672kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 839kcal たんぱく質 28.1g</p>	<p>11</p> <p>海藻サラダ そばろごはん 冬野菜のみそ汁</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳 油揚げ</p> <p>菜 砂糖 さといも ごま油 ごま</p> <p>たまねぎ にんじん 大根 はくさい ねぎ しょうが コーン きゅうり もやし えだ豆</p> <p>エネルギー 603kcal たんぱく質 24.7g エネルギー 749kcal たんぱく質 30.0g</p>	<p>12</p> <p>ごまドレサラダ ごはん チキンピーズ</p> <p>牛乳 鶏肉 大豆</p> <p>(小) コッパン 油 グラニュー糖 (中) ミルクパン じゃがいも 砂糖 ごまドレッシング</p> <p>たまねぎ にんじん トマト コーン にんにく パセリ キャベツ きゅうり</p> <p>エネルギー 631kcal たんぱく質 23.8g エネルギー 858kcal たんぱく質 34.2g</p>
<p>こんだて</p> <p>梅おかつ和え ごはん おでん</p> <p>牛乳 鶏肉 うずら卵 がんもどき 厚揚げ さつま揚げ かつお節 昆布</p> <p>菜 麦 さといも 砂糖</p> <p>こんにゃく 大根 にんじん もやし キャベツ きゅうり 梅</p> <p>おでんはもとも「田楽」と言われ、豆腐を三角や四角に切って串にさし、火にあぶって味噌をつけて食べる料理でした。江戸時代の終わりごろになると、焼くのではなく煮込む料理になっていったそうです。</p> <p>小中</p>	<p>15</p> <p>野菜のナムル ごはん 春雨タンタン麺</p> <p>牛乳 豚肉 大豆</p> <p>(小) コッパン (中) コッパン 油 グラニュー糖 春雨 砂糖 ごま ごま油</p> <p>たまねぎ にんじん きくらげ にら たけのこ しいたけ もやし ほうれん草 しょうが にんにく</p> <p>エネルギー 557kcal たんぱく質 21.6g エネルギー 715kcal たんぱく質 25.4g</p>	<p>16</p> <p>リクエストメニュー(給小) 「寒さ負けにくい保冷(アイス)メニュー」 フレンチサラダ ごはん 鶏のから揚げ 冬野菜たっぷりシチュー</p> <p>牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉</p> <p>菜 さつまいも 白いんげん豆 砂糖 オリーブオイル でんぷん 油 米粉 ヤクルト</p> <p>たまねぎ にんじん ブロccoli しめじ きゅうり コーン かぼちゃ キャベツ しょうが にんにく</p> <p>袋小学校のみなさんからのメッセージ 僕たち6年生は、冬の寒さに負けずに、栄養バランス抜群のメニューをつくりました。このメニューで、冬の寒さもふきとばすくらい毎日元気いっぱい過ごしてほしいです。</p> <p>エネルギー 756kcal たんぱく質 25.4g エネルギー 935kcal たんぱく質 30.0g</p>	<p>17</p> <p>「水俣市いきいき健康育の日」 納豆 切干大根のサラダ ぶちまるごはん 里芋のうま煮</p> <p>牛乳 鶏肉 厚揚げ 納豆</p> <p>菜 麦 さといも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ</p> <p>にんじん 大根 こんにゃく しいたけ 切干大根 きゅうり いんげん レモン</p> <p>納豆は、煮した大豆に納豆菌を加えて作られています。納豆菌には、腸の働きを良くする作用があり、お腹の調子を整えてくれます。また、大豆には体をつくるものになる「たんぱく質」と「ビタミンB1」も多く含まれていて、ごはんとの相性が良く、一緒に食べると栄養バランスがより良くなります。</p> <p>エネルギー 644kcal たんぱく質 28.0g エネルギー 820kcal たんぱく質 33.4g</p>	<p>18</p> <p>コロコロサラダ ごはん 白菜と卵のスープ</p> <p>牛乳 卵 チーズ</p> <p>ミルクパン でんぷん 砂糖 油 さつまいも 小麦粉</p> <p>はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン しょうが えだ豆</p> <p>さつまいもは、主にでんぷんでできており、じっくり加熱すると甘みが増す性質があります。お腹の中をきれいに掃除してくれる働きのある食物せんいも豊富です。今日は、さつまいもに衣をつけて油で揚げた「さつまいも天ぷら」です。</p> <p>エネルギー 571kcal たんぱく質 21.9g エネルギー 731kcal たんぱく質 28.1g</p>
<p>こんだて</p> <p>ヨーグルト(直送) 豚肉たっぷり ごはん 豆腐とわかめスープ</p> <p>豚肉 錦糸卵 牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ ヨーグルト</p> <p>菜 麦 ごま 砂糖 ごま油</p> <p>しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ 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とることで、エネルギーを効率的に使ったり、ケガをしないような身体を作ったり、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>小中</p>	<p>22</p> <p>水俣が羽ばたけ! アスリートメニュー 豚肉たっぷり ごはん 豆腐とわかめスープ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉 錦糸卵 牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ ヨーグルト</p> <p>菜 麦 ごま 砂糖 ごま油</p> <p>しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく</p> <p>エネルギー 676kcal たんぱく質 26.0g エネルギー 801kcal たんぱく質 31.3g</p>	<p>23</p> <p>給食週間 「給食のはしまり」メニュー 焼き鮭 ごはん セルフおにぎり(麦ごはんのり たかあん)</p> <p>牛乳</p> <p>のり 牛乳 豚肉 厚揚げ 鮭</p> <p>菜 麦</p> <p>たくあん にんじん ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ</p> <p>明治22年、山形県鶴岡市(現鶴岡市)の忠愛小学校で学校給食が始まりました。貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに、この小学校を建てたお坊さんが「おにぎり、焼き魚、漬物」といったお昼ご飯を出してました。今日は、当時の給食を再現したようなメニューにしました。</p> <p>エネルギー 559kcal たんぱく質 32.1g エネルギー 727kcal たんぱく質 39.1g</p>	<p>24</p> <p>給食週間 「水俣・芦北」メニュー みなまたサラダ ごはん 筑前煮</p> <p>牛乳 鶏肉 さつま揚げ</p> <p>菜 麦 さといも 砂糖 油</p> <p>にんじん たけのこ こんにゃく れんこん しいたけ キャベツ いんげん きゅうり 甘夏みかん たまねぎ</p> <p>水俣・芦北地域では、温暖な気候を生かした甘夏の栽培が盛んです。甘夏の旬は5月頃ですが、収穫した甘夏を缶詰に加工したり、しばってジュースにしたりすると一年中楽しむことができます。今日は、甘夏と甘夏果汁、すりおろした玉ねぎを使った「みなまたサラダ」です。</p> <p>エネルギー 559kcal たんぱく質 20.2g エネルギー 728kcal たんぱく質 25.2g</p>	<p>25</p> <p>給本のメニュー 「うどんのうーやん」 コロケ ごはん 黒糖パン(減) うーやんのうどん</p> <p>牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ</p> <p>ひのくにパン うどん さといも 油 コロケ</p> <p>大根 にんじん しいたけ ねぎ ミニトマト</p> <p>今日の給食は「うどんのうーやん」という本にちなんだメニューです。入手が難しいうどん屋さん。うどんのうーやんは、自ら出前にかけます。その道中で、困っている色々な食材と出会います。やさしいうーやんは自分自分のどんぶりに乗っけていきます。最後は無事に出勤を届けたい。ができるのでしょうか...。ぜひ、読んでみてください。</p> <p>エネルギー 601kcal たんぱく質 22.0g エネルギー 821kcal たんぱく質 28.9g</p>
<p>こんだて</p> <p>ひとくちりんごゼリー ごはん タイビーエン</p> <p>牛乳 豚肉 いか うずら卵 春巻</p> <p>菜 麦 春雨 ごま油 油</p> <p>ひとくちりんごゼリー</p> <p>きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>「太平燕(タイビーエン)」は、中国の福建省から伝えられ、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、うずら卵をつぶめの薬に、春雨をフカヒレに見立てて作られたメニューです。</p> <p>小中</p>	<p>29</p> <p>ひとくちりんごゼリー ごはん タイビーエン</p> <p>牛乳 豚肉 いか うずら卵 春巻</p> <p>菜 麦 春雨 ごま油 油</p> <p>ひとくちりんごゼリー</p> <p>きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>エネルギー 706kcal たんぱく質 22.2g エネルギー 936kcal たんぱく質 28.5g</p>	<p>30</p> <p>給食週間 「給食のはしまり」メニュー 五目ぎんぴら ごはん 豆乳みそ汁</p> <p>牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳</p> <p>さつま揚げ いわし梅煮</p> <p>菜 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油</p> <p>たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ こんにゃく いんげん れんこん かぼちゃ</p> <p>大根がおいしい季節です。大根には消化を助ける効果があるため、胃の働きを良くします。昔の人は、胃の調子が悪いときにおろし大根を活用したそうです。今日は、豆乳みそ汁の具に使っています。</p> <p>エネルギー 644kcal たんぱく質 27.3g エネルギー 839kcal たんぱく質 34.4g</p>	<p>31</p> <p>給食週間 「給食のはしまり」メニュー 五目ぎんぴら ごはん 豆乳みそ汁</p> <p>牛乳 油揚げ 豆腐 豆乳</p> <p>さつま揚げ いわし梅煮</p> <p>菜 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油</p> <p>たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ こんにゃく いんげん れんこん かぼちゃ</p> <p>大根がおいしい季節です。大根には消化を助ける効果があるため、胃の働きを良くします。昔の人は、胃の調子が悪いときにおろし大根を活用したそうです。今日は、豆乳みそ汁の具に使っています。</p> <p>エネルギー 644kcal たんぱく質 27.3g エネルギー 839kcal たんぱく質 34.4g</p>	

せんごくこうきょうしゅうかん とうきみ
～全国学校給食週間の取組～

みま また し が こうきょうしゅう
水俣市学校給食フォーラム (講演会)

えんたい べんどう ひ こ こどもたちにもたせする未来へのおみやげ
演題 「弁当の日」は子どもたちに持たせる未来へのおみやげ

～大人になった子どもたちの今～

こうし ふうかくしつまいづるしょうがっこう きょうゆ いなますよしひろし
講師：福岡市立舞鶴小学校 教諭 稲益義宏氏

【日時】令和6年1月31日(水)14時20分～16時20分(14時開場)
【場所】水俣市民館2階ホール

○ 入場無料です

食に関する作品展

市内小中学校の児童生徒が作成した食に関する作品を展示します。
ぜひ、足をお運びください!

【日時】令和6年1月30日(火)9時～2月5日(月)12時まで
【展示場所(展示する学校予定)】
○ もやい館2階フロア(一・二小・水東小・湯出小・中・二中)
○ 市役所1階市民交流フロア(袋小・葛渡小・久木野小・袋中・緑東中)

「食」について考える機会にしましょう!