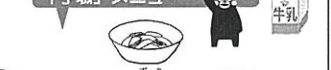
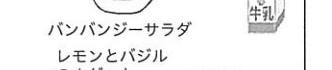




1月 給食献立カレンダー



令和6年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	あけまして おめでとうございます 	 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。	 冬野菜のサラダ ごはん 大吉カレー	 「和食」を味わう献立の日 & 正月メニュー 紅白ゆずなます ししゃもフライ (小1こ・中2こ) 麦ごはん 雑煮	 給食おじちゃん おすすめメニュー ミルクパン チョコココ サラダ チキンピーンズ
あか		体(血・肉・骨) をつくるもとになる (たんぱく質・カルシウム)	牛乳 豚肉 ツナ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ししゃもフライ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ
き		エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)	菜 じゃがいも 砂糖 油 白いんげん豆	菜 麦 もち さといも 油 砂糖	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油
みどり	お願いします 今年もよろしく	エネルギーのもとになる (炭水化物・脂質)	たまねぎ にんじん トマト コーン グリーンピース しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ レモン	大根 にんじん しいたけ かぶ ほうれん草 ゆず	たまねぎ にんじん トマト コーン パセリ にんにく きゅうり えだ豆
メモ		体の調子を整えるもとになる (ビタミン)	あけましておめでとうございます。みなさんはど んな年末年始を過ごされましたか？今日は、今年 も充実した素晴らしい1年になるようにとの願い を込めた「大吉カレー」が登場します。今年もよ ろしくお願いします。	今日はお正月を味わうお正月献立です。「雑煮」 は神様にお供えた餅などを煮て食べたことが 由来で、昨年の収穫や無事を感謝し、新年 の豊作や家内安全を願って食べられる日本の伝承 料理です。	大豆は良質のたんぱく質を豊富に含む食品で、 脂質やビタミン、ミネラルなども多く、「畑の肉」 とも呼ばれています。みそやしょうゆなどの調味 料をはじめ、豆腐、納豆、油など多くの製品が 大豆から作られています。
小中		エネルギー 606kcal たんぱく質 23.3g エネルギー 793kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 574kcal たんぱく質 19.8g エネルギー 800kcal たんぱく質 27.6g	エネルギー 637kcal たんぱく質 27.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 34.8g	
こんだて	せいじん 成人の日 	14  魚のチリソース炒め 麦ごはん 貝だくさんスープ	15  「ふるさとくまさんデー」の 「宇城」メニュー ごま酢和え 白玉団子汁 (ごはん ぶりめしの具)	16  パンパンジーサラダ レモンとバジルの ナゲット (小1～3年1こ 小4～中2こ) 麦ごはん 野菜たっぷり春雨スープ	17  給本給食 「こまつたさんのスパゲッティ」 イタリアン サラダ こまつたさんの スパゲティミートソース (減)丸パン
あか		牛乳 ベーコン タラ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 ツナ とうふ	牛乳 鶏肉 レモンとバジルのナゲット	牛乳 豚肉 チーズ みそ ツナ
き		菜 麦 じゃがいも 油 砂糖 氷あめ	菜 砂糖 ごま 白玉だんご ごま油	菜 麦 はるさめ でんぶ ごま油 油 パンパンジードレッシング	丸パン スパゲティ 砂糖 イタリアンドレッシング
みどり		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ えだ豆 にんにく しょうが	切干大根 れんこん にんじん 大根 しいたけ はくさい ねぎ きゅうり もやし	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり もやし 梅	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パセリ きゅうり キャベツ コーン
メモ	おにぎり・塩鮭・菜の漬け物 (給食開始時の献立)	じゃがいもは、土の中で成長するので「根っこ」 だと思っている人もいますが、実は「地下茎」 という茎にデンプンがたまると肥大化し たものです。主成分がでんぶなのでエネルギー のもとになります。	宇城地区の郷土料理である「ぶりめし」とは、肉 の代わりに豆腐を使った混ぜご飯です。豆腐を炒 めるときに「ぶりめし」という音がすることか らその名前がつけました。また、宇城地区は白玉 粉やれんこんなどの生産が盛んです。	パンパンジーとは中国料理の一つで、鶏肉をゆで て細く裂き、トウガラシなどの香辛料を加えたご まみそで和えた料理です。「棒鶏」と書きます。	今日は「こまつたさんのスパゲティ」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 い花屋のこまつたさんがアフリカゾウに教えられ ながらおいしいスパゲティを作ってお話です。こまつ たさんの気持ちになって食べてみてください。
小中		エネルギー 586kcal たんぱく質 19.3g エネルギー 764kcal たんぱく質 24.6g	エネルギー 584kcal たんぱく質 21.1g エネルギー 761kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 505kcal たんぱく質 18.2g エネルギー 705kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 627kcal たんぱく質 25.5g エネルギー 813kcal たんぱく質 32.8g
こんだて	20  「水俣市いきいき健康食育の日」メニュー 大根サラダ ぶちまるごはん 里芋のうま煮	21  春雨サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	22  しそ昆布和え そばろごはん (ごはん そばろごはんの具) 豆腐みそ汁	23  「ふるさとくまさんデー」の 「水俣・戸北」メニュー みなまたサラダ いわし 梅味噌煮 かしわ汁 麦ごはん	24  いちごジャム 野菜のナムル 食パン タイビーエン
あか		牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 豚肉 とうふ 大豆 みそ チキンハム	牛乳 鶏肉 とうふ いわし梅味噌煮	牛乳 豚肉
き		菜 麦 さといも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	菜 麦 砂糖 でんぶ はるさめ ごま油	菜 麦 さといも 砂糖 油	食パン はるさめ ごま油 砂糖 ごま いちごジャム
みどり		にんじん 大根 こんにゃく コーン しいたけ いんげん キャベツ レモン	たまねぎ にんじん しいたけ いら たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	しょうが えだ豆 コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ もやし キャベツ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん みかん果汁
メモ	和食の特徴は様々ありますが、特に天然だしから 得られる「うま味」は、他国の料理にはない「5 番目の味覚」として注目されています。給食でも 煮干し・さば節・昆布を使ってだしをとっています。 今日の「里芋のうま煮」には、さばのだしを使っ ています。	春雨は、豆や芋からとった澱粉を原料として作ら れています。中国で生まれた食品で、鎌倉時代に 日本に伝わってきたといわれています。乾燥した 状態なので長く保存ができます。	豆腐には、健康維持や美容の効果が期待できる栄 養成分が豊富に含まれています。例えば、豆腐に 含まれる「サポニン」や「レシチン」は脂肪の蓄積 を抑える役割があります。今日はみそ汁に入っ ています。牛乳の代わりに飲むのもおすすめです。	水俣・戸北では、食べ物があり流通していなかつ た昔は、行事やお祝い事などの時、庭先で飼っ ていた鶏を使ってごちそうを作っていました。また 鶏肉のことを「かしわ」と呼ぶため「かしわ汁」と も言います。	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 入った貝だくさんの麺料理です。
小中		エネルギー 566kcal たんぱく質 21.8g エネルギー 738kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 776kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.7g エネルギー 774kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.0g エネルギー 659kcal たんぱく質 26.8g
こんだて	27  給食週間 「給食のはじまり」メニュー ゆかりふりかけ 焼き鮭 麦ごはん 豚汁	28  粒マスタードサラダ キャベツの メンチカツ 麦ごはん 白菜と卵のスープ	29  「目指せ！水俣から羽ばたく アスリート」メニュー フルーツ ヨーグルト スタミナ豚キムチ丼 (ごはん スタミナ豚キムチ丼の具) 豆腐とわかめスープ	30  梅おおか和え 麦ごはん 筑前煮	31  「リクエストメニュー(二中) 冬の食材を使った洋食のメニュー」 大根と白菜の ツナマヨサラダ ミルクパン 冬野菜たっぷりシチュー
あか		牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鮭	牛乳 卵 鶏肉 キャベツのメンチカツ	豚肉 レバー 牛乳 わかめ とうふ ちくわ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 さつま揚げ かつおぶし
き		菜 麦	菜 麦 でんぶ 油 砂糖 ごま油	菜 麦 さといも 砂糖	ミルクパン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ
みどり		にんじん ごぼう 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ もやし ゆかり	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン	にんにく しらす いら しょうが にんじん ねぎ たまねぎ キムチ えのきたけ みかん パイン 黄桃	にんじん たけのこ こんにゃく 梅 れんこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり もやし
メモ	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 が持てなかった子どもたちに、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いました。今日はその給食を 再現したようなメニューにしました。	白菜は、11月から2月頃がおいしい野菜です。 霜が降りると甘さが増して、軟らかくなります。鍋 に入れたり、スープやサラダ、和え物、漬け物な どいろんな料理があります。今日は白菜と卵のス ープです。	スポーツ選手の食事は、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。栄養のバランスの取れた 食事をすることで、エネルギーを効果的に使っ たり、ケガのないようぶな身体を作ったり、疲労 回復を早めたりすることができます。	「ふるさと」の土地の良感があるこんにゃくですが、みな さん何から作られているか知っていますか？実は「こんにゃく芋」 という芋の仲間から作られています。こんにゃく芋は強い えぐ味があるため、えぐ味を除いた加工食品としてこんにゃくが 平安時代にすでに食べられていたそうです。こんにゃくには、 胃腸のはたらきをよくする「食物せんい」が多く含まれていま す。	水俣第二中学校のみなさんからのメッセージ 冬に旬を迎える「にんじん」「かぶ」「白菜」「大根」 を使ったメニューを考えました。寒い冬には、体も 心も温まる冬野菜たっぷりのシチューがぴったりで す。旬の野菜や果物はビタミンCもたっぷり 栄養満点なのでしっかりと食べて寒さに負けない 健康で強い体をつくりましょう。
小中		エネルギー 533kcal たんぱく質 27.0g エネルギー 698kcal たんぱく質 33.7g	エネルギー 631kcal たんぱく質 21.2g エネルギー 823kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.1g エネルギー 739kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 802kcal たんぱく質 30.4g

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノートの資料箱→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。