

令和5年 1月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：感謝して食べよう

三根東小学校・三根西小学校

日 曜	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		給食ひとことメモ						
11 水	ごはん	ごはん、強化米				633	27.8	285
	牛乳		牛乳					
	ぶりのてりやき		ぶり	しょうが	こいくちしょうゆ、酒、本みりん	新学期が始まりました。みなさんはお正月にどんな料理を食べましたか。今日は、給食でもおめでたいお正月料理です。ブリの照り焼きや、紅白のおめでたい「なます」、特別な食事の時に食べられてきた「そうじ」、ゆっくり味わってください。		
	なます	上白糖	かつお節	だいこん、にんじん	食塩、殺物酢、うすくちしょうゆ			
	雑煮風すまし汁	もち	鶏肉、蒸しかまぼこ	にんじん、こまつな、はくさい、ごぼう、干し椎茸	昆布かつおだし、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、水			
12 木	ミルクパン	ミルクパン/ももゼリー				654	25.6	311
	牛乳		牛乳					
	ビーフシチュー	じゃがいも	牛肉	にんじん、玉葱、にんにく、ぶなしめじ、国産マッシュルーム、トマトレトルト	赤ワイン、ディナービーフシチュー(乳)、食塩、白こしょう	朝ごはんは食べましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてみましょう。		
	れんこんサラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	ロースハム	れんこん、キャベツ、きゅうり				
	ももゼリー	ももゼリー						
13 金	ごはん	ごはん、強化米				600	27.1	272
	牛乳		牛乳					
	豚肉とれんこんの甘酢からめ	薄力粉、かたくり粉、サラダ油、三温糖、ごま油	豚肉	しょうが、れんこん、玉葱、にんじん、赤ピーマン	酒、食塩、白こしょう、殺物酢、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	れんこんにはでんぷん、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、かぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やがんの予防にも効果があることがわかっています。人間は、ビタミンCを体の中で作る事ができませんので、れんこんを食べて、効率よくビタミンCをとりましょう。		
	チンゲンサイの中華スープ		鶏肉、豆腐	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、菜ねぎ	鶏豚湯、食塩、白こしょう、酒、うすくちしょうゆ			
16 月	ごはん	ごはん、強化米				639	28.4	402
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き		まさば		食塩	さばは、背中が青いので青魚とも言われます。青魚を食べると頭の働きがよくなったり、血がさらさらになったり、がんにかかりにくくなったりと、体にいいことがたくさんあります。		
	キャベツのごまあえ	すりごま		キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、本みりん			
すまし汁/ヨーグルト		焼き竹輪、豆腐/ヨーグルト(ヤクルト味)	玉葱、えのきたけ、菜ねぎ	昆布かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩				
17 火	ごはん	ごはん、強化米				536	23	287
	牛乳		牛乳					
	焼肉野菜炒め	三温糖	豚肉、赤みそ	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、りんごピューレ	酒、こいくちしょうゆ、本みりん	手洗いは上手にできていますか？指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分です。石鹸を泡立てて、指と指の間までしっかり洗いましょう。水は冷たく感じられますが、感染症予防のためにも、しっかり手洗いをしたいですね。		
野菜スープ			だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、うすくちしょうゆ、からスープポーク、水				
18 水	ごはん	ごはん、強化米				611	26.5	336
	牛乳		牛乳					
	とり天	薄力粉、かたくり粉、なたね油	とりササミ	レモン(果汁、生)	食塩、白こしょう、酒、殺物酢、こいくちしょうゆ	学校給食のとり肉は、佐賀県産の「有明鶏」を使っています。鶏肉にもいろいろな品種がありますが、有明鶏は、やわらかくておいしいです。今日は、有明鶏のササミの部分をつぶらにしています。しっかり食べてください。		
	サラダ	和風ドレッシング		キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん				
あつあげの味噌汁		厚揚げ、米みそ	玉葱、えのきたけ、菜ねぎ	煮干しだし				
19 木	黒糖パン	黒糖パン				578	24.9	333
	牛乳		牛乳					
	みそ煮込みうどん	うどん	豚肉、油揚げ、赤みそ、米みそ	はくさい、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、白ねぎ	かつおだし、酒、本みりん、うすくちしょうゆ	料理のおいしさは、味だけでは決まりません。見た目のきれいさや、楽しいふんいきの中で食べるのとよいおいしく感じられるものです。つくえのまわりにゴミは落ちていませんか？空気の入れ替えをしていますか？食事のマナーを守り、楽しく食べられるようにみんなで協力しましょう。		
	野菜サラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん				
りんごのタルト	タルト							
20 金	牛すね肉のカレー	ごはん、強化米、じゃがいも	牛すね	玉葱、にんじん、さやいんげん、にんにく	水、ディナーカレー(乳)、カレールウ、赤ワイン、食塩	648	21.7	290
	牛乳		牛乳					
	みやき町産キャベツとほうれん草のサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン		今日は、みやき町産の白献立です。みやき町で作られたお米、キャベツを使っています。キャベツは、坂口地区の松永さんが育てたものです。安心しておいしく食べられるように、愛情をこめて作ってられます。よく味わって食べてください。		
さがみかんゼリー	さがみかんゼリー				みやき町食の日			

日 曜	献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる (黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	おもに体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海 藻 など	野菜・きのこ・くだものなど				
					給食ひとことメモ			
23 月	ごはん	ごはん、強化米				599	23.7	280
	牛乳		牛乳					
	白身魚のムニエル	薄力粉、有塩バター(乳)	ホキ		白こしょう	白身魚のなかまには、カレイやヒラメ、タラなどがありますが、今日の給食の魚は、メルルーサという白身魚です。白身魚は、体に吸収されやすいたんぱく質を多く含んでいます。		
	野菜サラダ	和風ドレッシング	ロース火腿	アスパラガス、キャベツ、きゅうり				
	じゃがいものスープ	じゃがいも	ウインナー	玉葱、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ、酒、食塩、白こしょう、水、がらスープチキン			
24 火	ごはん	ごはん、強化米				593	23.2	307
	牛乳		牛乳					
	筑前煮	こんにゃく、さといも(冷凍)、三温糖	鶏肉	にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、本みりん、水	今日から全国学校給食週間です。筑前煮は、佐賀県や福岡県など、主に九州の北のほうで食べられてきた料理です。「がめ煮」などといって、お正月などのお祝いの席でもたべられています。これから先も受け継いでいきたい料理です。また、酢味噌和えには、イカを使っています。酢味噌が苦手な人も、少しだけでも食べてみましょう。		
	酢みそあえ	上白糖、すりごま	いか、米みそ	だいこん、にんじん、きゅうり	穀物酢			
	のり佃煮		のり佃煮					
25 水	ごはん	ごはん、強化米				615	30.2	384
	牛乳		牛乳					
	佐賀県産あじフライ	サラダ油、パン粉、薄力粉	あじ	たまねぎ	塩	今日は、佐賀県産のアジのフライです。衣までおいしく食べられるように、風味付けにすりおろした玉ねぎを使用しています。		
	ひじきの炒り煮	こんにゃく、サラダ油、三温糖	牛肉、大豆、さつま揚げ、干しひじき	にんじん、ごぼう、さやいんげん	酒、こいくちしょうゆ、本みりん			
	味噌汁		米みそ	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、葉ねぎ、生しいたけ	煮干し(だし用)			
26 木	ロールパン	ロールパン				635	26.2	326
	牛乳		牛乳					
	チキン照焼パティ		チキン照り焼きパティ			給食ができるまでには、食べ物を育てる生産者、材料を届ける人、献立を考える栄養士、調理をする人、給食を届ける運転手など、たくさんの方が関わっています。感謝していただきます。		
	れんこんのマヨネーズ和え	すりごま、エッグケアマヨネーズ(卵なし)	ロース火腿	れんこん、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ			
	ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン、大豆	キャベツ、玉葱、にんじん、トマトダイスカット、セロリ、パセリ、にんにく	白ワイン、食塩、白こしょう、マギーブイヨン			
27 金	ごはん	ごはん、強化米				663	26	315
	牛乳		牛乳					
	鶏の唐揚げ	かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、みりん風調味料、食塩	切干大根は、大根を切って白に干して作ります。太鶏の尻をうけてビタミンDがたっぷりふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収を良くするすぐれた食品です。よくかんで食べてください。		
	切り干し大根の炒め煮	三温糖、サラダ油	豚肉、油揚げ	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、干し椎茸	酒、こいくちしょうゆ、本みりん、水			
	白菜の味噌汁		カットわかめ、米みそ、麦みそ	はくさい、玉葱、葉ねぎ、えのきたけ	煮干しだし、水			
30 月	ごはん	ごはん、強化米				621	28	335
	牛乳		牛乳					
	魚のすりみフライ	パン粉、薄力粉、サラダ油	白身魚のすりみ、冷凍エビ、粉チーズ(乳)、干しひじき、おか	ソテーオニオン、コーン、にんじん、葉ねぎ	白ワイン、食塩、白こしょう	今日は、さかなのすりみフライです。白身魚のすりみに、エビ、チーズ、ひじき、コーンなどをまぜこみ、パン粉をつけて揚げました。給食センターで一つ一つ手作りしている為、火ききは不ぞろいですが、愛情はたくさんこもっています。昨年度反響が良かったので今年も頑張りました。しっかり食べてください。		
	こんにゃく炒め	こんにゃく、サラダ油、いりごま	豚肉	にんじん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう			
	みそしる		米みそ	だいこん、はくさい、玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	煮干しだし			
31 火	びびんばまぜごはん	ごはん、強化米、三温糖、ごま油	牛肉	玉葱、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、しょうが、にんにく、さやいんげん	水、こいくちしょうゆ、酒、本みりん、豆板醤、テンメンジャン、がらスープホーク	573	22	282
	牛乳		牛乳					
	春雨サラダ	緑豆はるさめ、三温糖		きゅうり、キャベツ、コーン	穀物酢、こいくちしょうゆ	春雨について、春雨は、漢字で春に雨と書かれます。これは「春に振る細い雨」に由来しているそうです。緑豆からつくられる種類で、食欲のない時の栄養補給によい食べ物です。		
	チンゲンサイのスープ	じゃがいも	豚肉	玉葱、チンゲンサイ、葉ねぎ、干し椎茸	うすくちしょうゆ、酒、食塩、白こしょう、鶏豚湯			

1月24日~1月30日は

「全国学校給食週間」です

