



1月 こんだてよていひょう



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか ちやにくやほねになる	ぎいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしきをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
8	もく	むぎごはん		あつやきたまご ごもくじる ゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも ごま	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ きゅうり キャベツ	665 798	24.1 27.9	かつお こんぶ
お正月こんだて										
9	きん	むぎごはん		さんまのうめに しらたまそうに こうはくなます	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう かたくりこ しらたまだんご さといも ごま	うめ にんじん だいこん はくさい しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお こんぶ
13	か	むぎごはん		やしししゃも (小1中2) にくじゃが キャベツとちくわのあえもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく さつまあげ ちくわ	こめ むぎ じゃがいも しらだき さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	653 829	25.3 33.5	
人気ランキング3位:あげパン										
14	すい	あげパン		ほうれんそうオムレツ やさいスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ウインナー	パン あぶら さとう	ほうれんそう だいこん はくさい にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン	587 753	22.8 28.6	
人気ランキング2位:フルーツポンチ										
15	もく	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく えだまめ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも カクテルゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ もも パイン みかん	747 968	22.1 28.8	
共通メニュー:ひじきごはん										
16	きん	ひじきごはん		ぶたじる こうみあえ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく ぶたにく あつあげ かつおぶし	こめ さとう あぶら ごまあぶら さといも こんにやく	にんじん いんげん はくさい だいこん ごぼう こねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	569 697	21.6 26.0	いりこ
ふるさとくまさんデー:苓北の味										
19	げつ	むぎごはん		てりやきチキン レタススープ いんげんごまあえ・ボンカン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ごま さとう	たまねぎ にんじん レタス きくらげ いんげん ほんかん	611 736	20.3 23.9	
20	か	むぎごはん		ぎょうざ (小1中2) マーボー豆腐 パンパシージャサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいす えだまめ とりささみ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	キャベツにたまねぎにんにくしょうが にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし	720 925	28.0 35.0	
世界の料理:スペイン										
21	すい	まるパン		トマトオムレツ ソパ・デ・アホ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	パン あぶら パンこ	トマト たまねぎ はくさい マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	547 703	21.9 27.5	
22	もく	むぎごはん		チキンチキンごぼう もずくじる カップヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ もずく かまぼこ ヨーグルト	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ えのき こねぎ	775 951	30.1 36.5	いりこ
23	きん	むぎごはん		タンドリーチキン はるさめスープ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく ロースハム	こめ むぎ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん しいたけ こねぎ だいこん きゅうり キャベツ	604 744	22.8 27.6	
現代の給食/人気ランキング5位:からあげ										
26	げつ	むぎごはん		とりのからあげ ふゆやさいのみそしる ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さといもアーモンド さとう ごまあぶら	にんにく しょうが だいこん はくさい にんじん しいたけ きゅうり もやし きくらげ	726 911	28.9 36.2	いりこ
はじまりの給食										
27	か	むぎごはん		さけのしおやき えいようすいとん そくせきづけ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら しくらめん ごま	にんじん だいこん しいたけ ごぼう はくさい こねぎ つぼづけ きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
昭和27年の給食										
28	すい	コッペパン		くじらのたつたあげ ミルクスープ ほうれんそうサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう くじら ベーコン	パン あぶら じゃがいも ねりごま いちごジャム	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ほうれんそう もやし	704 873	26.1 32.4	
昭和39年の給食										
29	もく	むぎごはん		おでん レタスサラダ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご さつまあげ がんもどき こんぶわかめ ロースハム なっとう	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	だいこん にんじん レタス きゅうり	680 825	30.0 35.4	こんぶ
昭和52年の給食/人気ランキング1位:カレー										
30	きん	むぎごはん		ヒレカツ カレー おうとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす えだまめ	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご もも	733 883	25.5 29.8	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて

きゅうしょく れきし し
給食の歴史を知ろう

今月の苓北産

にんじん キャベツ だいこん
はくさい レタス ポンカン

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の移り変わりをみてみよう！

めいじ ねん
明治22年

しりつちゅういしょうがっこう でいしょう
私立忠愛小学校で提供され
きょうしゅく
たとえられる給食。

せんご しょうわ ねんだい
戦後(昭和20~30年代)

しえん ぼんし だっし ふんにやう かんづめ
支援物資の脱脂粉乳や缶詰、
こねだん ちやう ちやう
小麦粉などを使った給食。

げんざい
現在

ちやう しょう しょうい と い きょうどりやうり
地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や
きょうしゅく せかい りやうり しょうい しょうい しょうい
行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。