

平成30年 1月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
11 木	ミルクパン 牛乳 みそ煮込みうどん 竹輪の紅生姜揚げ おかか和え	牛乳 鶏肉 合わせみそ かまぼこ 煮干・けずり節〜だし油揚げ 竹輪 かつお節	人参 玉葱 葱 白菜 紅生姜 ほうれん草 もやし	ミルクパン うどん麺 砂糖 油 小麦粉 でん粉 油	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	○	○
12 金	<b>お正月料理</b> 御飯 牛乳 ぶりの照り焼き 雑煮 紅白なます・黒豆	牛乳 ぶり照り焼き 鶏肉 煮干・けずり節〜だし かまぼこ 黒豆	人参 ごぼう 白菜 葱 大根 人参 ゆず	精白米 強化米 白玉餅 油 砂糖	しょうゆ 酒 塩 酢 塩	○	○
15 月	<b>日本の味めぐり鳥根県</b> 生姜飯 牛乳 さつま芋と大豆のサラダ れんこんシャキシャキ つくね汁	牛乳 鶏ミンチ 大豆 煮干〜だし 里芋れんこん鶏つくね	生姜 人参 きゅうり 枝豆 人参 玉葱 干椎茸 葱 白菜	精白米 強化米 油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 塩 こしょう しょうゆ 塩 酒	○	○
16 火	ミルクパン 牛乳 長崎ちゃんぽん 焼きぎょうざ わかめともやしの ナムル	牛乳 豚肉 牛乳 鶏がら〜だし 焼きぎょうざ わかめ	人参 玉葱 キャベツ 葱 きくらげ ホールコーン もやし 人参 きゅうり	ミルクパン ちゃんぽん麺 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ ソース しょうゆ 酢 塩	○	○
17 水	<b>日本の味めぐり石川県</b> 御飯 牛乳 とり野菜鍋 手作りひじき入り卵焼き 磯香和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 煮干〜だし 合わせみそ 卵 ひじき かまぼこ のり	人参 白菜 玉葱 ごぼう しらたき 大根 にんにく 人参 玉葱 干椎茸 葱 ほうれん草 キャベツ 人参	精白米 強化米 油 油 マヨネーズ	しょうゆ 酒 塩 塩 こしょう しょうゆ しょうゆ みりん	○	○
18 木	ココア揚げパン 牛乳 太平燕 大根サラダ 果物 中学部 チーズ	牛乳 豚肉 うずら卵 鶏がら〜だし えび ロースハム	キャベツ 葱 きくらげ にんにく 玉葱 大根 きゅうり ホールコーン みかん	コッペパン 油 砂糖 緑豆春雨 油 ドレッシング	ココア 鶏豚湯 塩 酒 こしょう しょうゆ	○	7、 8年 ○ 9年 ×
19 金	<b>ハッピーキャロットの日</b> ビーフカレー 牛乳 マセドアンサラダ 手作りりんごゼリー	牛乳 牛肉 牛乳 鶏がら〜だし ロースハム チーズチップ	人参 玉葱 にんにく グリーンピース きゅうり りんごジュース レモン汁	精白米 強化米 強化麦 カレールウ 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ クールゼリーの素	塩こしょう ソース しょうゆ 白ワイン カレー粉 塩 こしょう りんごピューレ	○	○
22 月	御飯 牛乳 かぼちゃとれんこん のうま煮 鯖のみそ煮 ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 生揚げ 鯖のみそ煮	かぼちゃ れんこん 玉葱 人参 こんにゃく さやいんげん ほうれん草 白菜	精白米 強化米 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	○	○
23 火	ミルクパン 牛乳 ミルク ポトフ 生揚げの ピザソース焼き ココロサラダ	牛乳 鶏肉 うずら卵 鶏がら〜だし 生揚げ シュレッドチーズ ベーコン チーズチップ	人参 玉葱 白菜 大根 にんにく さやいんげん 玉葱 ピーマン マッシュルーム 人参 きゅうり ホールコーン	ミルクパン ミルク 油 オリーブ油 ドレッシング	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ 塩こしょうソース ピザソース こしょう 酢	○	○
24 水	<b>昔の給食の再現</b> 麦御飯 牛乳 梅干 焼きししやも だご汁	牛乳 子持ちししやも 鶏肉 煮干〜だし 合わせみそ	梅干 白菜 人参 かぼちゃ 葱 ごぼう	精白米 強化米 強化米 白玉粉 小麦粉 油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	○	○
25 木	<b>小城市ふるさと食の日①</b> ミルクパン 牛乳 天山塩麴入り マジェンバ ようかん右衛門の お勧め杏仁	牛乳 鶏ミンチ きざみのり けずり節・昆布〜だし ヨーグルト 杏仁豆腐	人参 れんこん 玉葱 キャベツ ブロッコリー 黄パプリカ きくらげ にんにく みかん もも パイン	ミルクパン スパゲティ 油 ようかん	マジェンバのたれ こしょう 酒 塩 みりん 塩こうじ	○	○
26 金	<b>小城・多久うまかばい給食</b> れんこんチャーハン 牛乳 さつま芋とアーモンドの レモンマヨネーズ和え 冬野菜のスープ・果物	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏がら〜だし	いちご れんこん 人参 パセリ キャベツ きゅうり レモン 人参 かぶ 玉葱 白菜 葱 えのき茸	精白米 強化米 マーガリン 砂糖 さつま芋 アーモンド マヨネーズ ごま 油	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 こしょう しょうゆ 塩こしょう	○	○

平成30年 1月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
29月	ミルクパン 牛乳 手作りピザまん 人参とコーンのサラダ 白菜鍋	牛乳 豚ミンチ 牛乳 チーズチップ	キャベツ 玉葱 人参 ホールコーン パセリ	ミルクパン スパイスドックミックス 油 マヨネーズ	塩 こしょう ピザソース 塩 こしょう	○	○
30火	<b>小城市ふるさと食の日②</b> 御飯 牛乳 鶏肉の梅マヨネーズ 焼き 小城野菜の白和え・果物 佐賀のりのすまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ 豆腐 かまぼこ のり けずり節・昆布～だし	みかん ねり梅 人参 ほうれん草 白菜 しめじ 人参 玉葱 えのき茸 小葱	精白米 強化米 マヨネーズ ごま	みりん しょうゆ 酒 酢 塩 しょうゆ 酒 塩	○	○
31水	御飯 牛乳 おだ巻き蒸し・鶏つくね 水菜と油揚げの 和え物 わかめときのこの すまし汁	牛乳 鶏つくね 鶏肉 かまぼこ 卵 けずり節・昆布～だし 油あげ わかめ かまぼこ けずり節・昆布～だし	ほうれん草 水菜 キャベツ 小松菜 しめじ えのき茸 干椎茸 葱 玉葱 人参	精白米 強化米 うどん 砂糖	塩 しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん 塩	○	○

お知らせ

**お正月料理** 12日(金)  
**日本の味めぐり** 島根県 15日(月)  
 石川県 17日(水)  
**食育の日(ハッピーキャロットの日)** 19日(金)  
**昔の給食の再現** 24日(水)  
**小城市ふるさと食の日** 25日(木)・30日(火)  
**小城多久うまかばい給食** 26日(金)



1月24日～30日は全国学校給食週間です！！

全国学校給食週間とは・・・

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事によって子どもたちの成長を支え、食べて味わう「生きた教材」として、望ましい食事のとり方の手本となる、思いやりや社会性を身に付ける、自然の恵みや勤労に感謝する、様々な地域の食文化を知り伝統を未来に伝えるなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。芦刈観瀾校でも、さまざまな取組を予定しています。

れんこんを使った 川田からのおすすめメニュー

れんこんがおいしい季節です。芦刈町では、れんこんがたくさん収穫されています。れんこんは、「見通しがきく」ということから、昔からお正月に欠かせない縁起のよい野菜とされてきました。歯ざわりを生かして酢の物や煮物に。すりおろして蒸し物や揚げ物にすると、もったりとした食感が楽しめます。

れんこんのごまがらめ

材料と4人分の分量

れんこん 200g  
小麦粉 適量  
片栗粉 適量  
水 適量  
揚げ油

しょうゆ 100cc  
砂糖 50g  
みりん 50cc  
ごま 大2

作り方

- ①れんこんは皮をむき、4～5mmの半月切り、または乱切りにする。
- ②小麦粉と片栗粉を合わせた中に水を入れて衣を作る。
- ③①に②の衣をつけ、油で揚げる。
- ④鍋に調味料を入れ煮立たせ、その中に揚げたれんこんを入れからめ、煎ったごまをふりかける。

※多めに作って弁当のおかずとしてもOK！！