

平成31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			
9 水	お正月料理 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		精白米 強化米		○	○
		鶏肉 煮干・けずり節〜だし	人参 ごぼう 白菜 葱	白玉餅 油	しょうゆ 酒 塩		
		黒豆	大根 人参 ゆず	砂糖	酢 塩		
10 木	ミルクパン 牛乳 八宝うどん 鶏つくね おかか和え	牛乳		ミルクパン		○	○
		豚肉 煮干〜だし 鶏つくね	人参 玉葱 葱 白菜 きくらげ	うどん麺 油 ごま油 でん粉	こしょう しょうゆ 酒 塩		
		かつお節	ほうれん草 もやし		しょうゆ みりん		
11 金	親子丼 牛乳 しゅうまい わかめともやしの ナムル	牛乳 卵 鶏肉 かまぼこ けずり節〜だし	人参 玉葱 葱	精白米 強化米 強化麦 砂糖 油 でん粉	しょうゆ みりん 酒 塩	○	○
		しゅうまい					
		わかめ	もやし 人参 きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
15 火	ココア揚げパン 牛乳 白菜鍋 果物	牛乳		コッペパン 砂糖 油	ココア	○	○
		豚肉 豆腐 鶏がら〜だし	人参 玉葱 白菜 きくらげ 葱	マロニー 油	しょうゆ 塩 こしょう 酒		
			りんご				
16 水	ビーフカレー 牛乳 マセドアンサラダ 手作りみかんゼリー	牛乳		精白米 強化米 強化麦	塩 こしょう ソース	○	○
		牛肉 牛乳 鶏がら〜だし	人参 玉葱 にんにく グリーンピース	カレールウ 砂糖 油	しょうゆ 白ワイン カレー粉		
		ロースハム チーズチップ	きゅうり みかん果汁	じゃが芋 マヨネーズ クールゼリーの素	塩 こしょう		
17 木	ミルクパン 牛乳 みそ煮込みうどん 竹輪の紅生姜揚げ ごま和え	牛乳		ミルクパン		○	9年 × 他 ○
		鶏肉 合わせみそ 煮干・けずり節〜だし油揚げ 竹輪	人参 玉葱 葱 白菜 紅生姜	うどん麺 砂糖 油 小麦粉 でん粉 油	酒 しょうゆ みりん		
			ほうれん草 もやし 大根 人参	ごま 砂糖	しょうゆ みりん		
18 金	Happyキャロットの日 れんこんチャーハン 牛乳 ひじきと豆のサラダ 卵スープ	牛乳 ベーコン	れんこん 人参 パセリ	精白米 強化米 マーガリン 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩	○	○
		ひじき 大豆 金時豆	枝豆 キャベツ	砂糖 ごま油 ごま	しょうゆ みりん 酢		
		卵 鶏がら〜だし	人参 玉葱 きくらげ 葱	でん粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう		
21 月	和食の日 麦御飯 牛乳 煮魚 即席漬 具だくさんみそ汁	牛乳		精白米 強化米 強化麦		○	○
		鯖 塩昆布	生姜 キャベツ きゅうり 人参	砂糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ		
		豆腐 煮干〜だし 合わせみそ	ごぼう 人参 大根 玉葱 葱	里芋			
22 火	カムカム献立の日 ミルクパン 牛乳 カレーうどん 根菜のごま和え じゃこナッツ	牛乳		ミルクパン	しょうゆ 塩 酒	○	○
		牛肉 煮干〜だし	人参 玉葱 白菜 葱	うどん麺 油 砂糖 カレールウ	ソース カレー粉 こしょう		
		煮干 しらす干し	ごぼう れんこん きゅうり 人参	ごま 砂糖	しょうゆ 酒 みりん		
23 水	ひじきそぼろ御飯 牛乳 ちりめんサラダ わかめ汁	牛乳 鶏ミンチ ひじき 卵	生姜 むき枝豆	精白米 強化米 砂糖 油	しょうゆ 酒 塩 みりん	○	○
		しらす干し	かぶ きゅうり キャベツ 人参 ホールコーン	ごま 砂糖 油	しょうゆ 酢		
		豆腐 わかめ けずり節・煮干〜だし	人参 玉葱 葱		しょうゆ 酒 塩		
24 木	ミルクパン 牛乳 いちごジャム 高野豆腐の みそグラタン マカロニサラダ ベジタブルスープ	牛乳		ミルクパン いちごジャム		○	○
		高野豆腐 ささみ 牛乳 豆乳 米みそ チーズ まぐろ油漬	ほうれん草 人参 玉葱 しめじ 人参 きゅうり 玉葱	バター ホワイトソース マカロニ マヨネーズ 砂糖	しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 塩 こしょう 酢醤油		
		豚肉 鶏がら〜だし	人参 玉葱 セロリ むき枝豆	油	塩こしょう しょうゆ		
25 金	小城・多久うまかばい給食 御飯 牛乳 鶏肉のレモンしょうゆ かけ 女山大根の磯香和え すうれんこんのあったか汁	牛乳 鶏肉	レモン	精白米 強化米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	しょうゆ 酢塩みりん	○	○
		きぎみのり	ほうれん草 大根 人参	ごま油	しょうゆ みりん 酢		
		鶏肉 生揚げ 合わせみそ 昆布・けずり節〜だし	れんこん 人参 白菜 葱 干椎茸	里芋	しょうゆ みりん 塩		

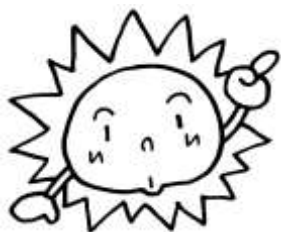
平成31年 1月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	南大立名	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			
28月	佐賀県の郷土料理 御飯 牛乳 味つけのり 煮じゃあ 鯖の利休焼き かけ和え・果物	牛乳 あさり 小豆 鶏肉 生揚げ 鯖 油揚げ 米みそ しらす干し 味つけのり	人参 こんにゃく ごぼう さやいんげん 生姜 人参 大根 こんにゃく みかん	精白米 強化米 里芋 油 砂糖 ごま 砂糖 ごま	しょうゆ みりん 酒 塩 酒 酢 みりん	○	○
29火	オリ・パラ給食ドイツ 黒糖パン 牛乳 白いんげんの煮物 ポイルドソーセージ キャベツのサワー漬け	牛乳 ベーコン 白いんげん 鶏がら~だし あらびきウィンナー	人参 玉葱 マッシュルーム 枝豆 キャベツ レモン汁	黒糖パン じゃが芋 砂糖	塩 こしょう しょうゆ 一食ケチャップ 酢 塩	○	○
30水	小城市ふるさと食の日 御飯・のり 牛乳 佐賀の香りいっぱい みそ煮 たくあんのごま和え チーズ納豆・果物	牛乳 全形のり 鶏肉 生揚げ 麦みそ 納豆 チーズ	人参 こんにゃく 干椎茸 ごぼう れんこん むき枝豆 せん切りたくあん きゅうり みかん	精白米 強化米 ごま 里芋 油 砂糖 ごま 砂糖	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ	○	○
31木	ミルクパン 牛乳 しょうゆラーメン 焼きぎょうざ ピーマンともやしの ナムル	牛乳 豚肉 鶏がら~だし 焼きぎょうざ	もやし 葱 きくらげ 玉葱 りんご 生姜 にんにく ピーマン もやし 人参	ミルクパン ラード ラーメン麺 油 ごま油 砂糖 ごま油	塩 こしょう 酒 しょうゆ ラー油 塩 酢 しょうゆ	○	○

お知らせ

**お正月料理** 9日(水)  
**食育の日(ハッピーキャロットの日)** 18日(金)  
**和食の日** 21日(月)  
**小城多久うまかばい給食** 25日(金)  
**佐賀県の郷土料理** 28日(月)  
**オリ・パラ給食 ドイツ** 29日(火)  
**小城市ふるさと食の日** 30日(水)



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。

今月の献立より 竹輪の紅生姜揚げ

材料と4人分の分量 作り方

竹輪 2本 ①竹輪は2つに切り、軽く小麦粉をはたいておく。

小麦粉 適宜

紅生姜 10g ②紅生姜をあらく刻み、小麦粉と片栗粉と合わせ、水を加え衣を作る。

小麦粉 10g

片栗粉 10g

水 20cc ③②の衣をつけて、油で揚げる。

揚げ油

※お弁当のおかずにもぴったりです！！

給食週間での取組

- ・食材を納めてある業者さんに感謝の寄せ書きを作って贈ります。
- ・魚のさばき方(実演)を通し、命の大切さを学びます。
- ・いろいろな料理が給食に登場します。  
～おたのしみに！！～