



月		火	水	木	金
今年もよろしく お願いします		今月の旬の食材 ブロッコリー、カリフラワー だいこん、はくさい、 ほうれんそう、こまつな、ねぎ、 だいだい		1月20日～24日は 全国学校給食週間 千丁学校給食センターでは、昔の給食や、味の旅、八代の特産物を使った給食を提供します。 給食週間は、給食の歴史を学んだり、給食が出来上がるまでには多くの人々が関わっていることなどを学ぶ週間です。この機会に、学校給食の大切さや役割について考えてみましょう。また、給食を食べられることに感謝して、いただきますやごちそうさまのあいさつをしましょう。	
献立	給食週間は 味の旅に出発！！ 世界地図		9 海藻サラダ 麦ごはん ポークカレーライス (カレールウ) 3学期の給食がはじまりました。今日は豚肉が入ったカレーです。豚肉に多く含まれるビタミンB1 (セーウィ) は、身体の中で糖質をエネルギーに変えるのを助ける栄養素です。 小615 中757 幼518 豚肉 大豆 牛乳 ツナ 麦わかめ 米 麦 ジャがいも 油 たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ		10 紅白なます 鏡開き 魚の天玉あげ 麦ごはん 白玉豆腐煮 明日は鏡開きです。鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿(やど)っているの、刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。今日は、白玉もちで豆腐煮を作りました。 小614 中772 幼478 牛乳 ホキ 鶏肉 米 麦 油 砂糖 こま 白玉もち だいこん にんじん 白菜 ねぎ
	13 成人の日 麦ごはん トマトオムレツ 白菜と肉団子のスープ 白菜は、中国で生まれた野菜です。日本では、明治時代になって各地に広まった、まだ歴史の浅い野菜です。11月～2月が旬ですが、北海道では一年中収穫されているそうです。 小624 中813 幼473 牛乳 ミートボール オムレツ 米 麦 春雨 油 砂糖 こま 白菜 ししいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン		14 ごぼうサラダ 麦ごはん 白菜と肉団子のスープ 白菜は、中国で生まれた野菜です。日本では、明治時代になって各地に広まった、まだ歴史の浅い野菜です。11月～2月が旬ですが、北海道では一年中収穫されているそうです。 小624 中813 幼473 牛乳 ミートボール オムレツ 米 麦 春雨 油 砂糖 こま 白菜 ししいたけ だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン	15 パインのサラダ ココアパン すき焼きうどん パイナップルは、松ぼっくりに似ていることからその名前がつけました。英語で松という意味の「パイン」と果物という意味の「アップル」を組み合わせて「パイナップル」と名前がつけられたそうです。 小520 中727 幼431 牛乳 牛肉 パン こんにやく 砂糖 うどん 糖 油 白菜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイナップル	16 ぎょうざ(幼1 小中2) 麦ごはん セルフ中華ぎょうざ 中華コーンスープ ぎょうざは中国では、お正月に食べるなどおめでたい食べ物だそうです。日本では焼きぎょうざが多いですが、本場中国では、水ぎょうざといって、ゆでたれをつけて食べるのが多いそうです。 小591 中726 幼468 豚肉 牛乳 ぎょうざ 米 麦 ごま油 油 でんぷん 白菜 にんじん れんこん たまねぎ しょうが コーン ねぎ にら
20日～24日は給食週間の献立です。 20日は「昔の給食」、21日～23日は、「味の旅」、24日は「八代の特産物を使った給食」です。					
献立	20 白菜漬け 焼きししゃも(幼1 小中2) 麦ごはん みそ汁 今日から5日間は給食週間の献立です。今日は、日本で最初に給食が始まった明治22年頃の献立を参考にしました。貧しくお弁当を持てたこれない子どもたちに昼食が出されたのが、学校給食の始まりです。当時の給食は、おにぎり、焼き魚、青菜の漬け物でした。 小554 中712 幼414 牛乳 あげ ししゃも こんぶ 米 麦 ジャがいも たまねぎ もやし えのきたけ 白菜 にんじん きゅうり	21 ブルコギ 味の旅～韓国～ 麦ごはん トックスープ 今日は韓国の味の旅です。トックスはうるち米(まい)でできた韓国のおもちです。ブルコギは、韓国の代表的な肉料理のひとつです。ブルコギのブルは「火」を、コギは「肉」を指します。 小599 中774 幼477 牛乳 鶏肉 豚肉 米 麦 トックス 油 ごま油 砂糖 ごま にんじん ししいたけ だいこん 白菜 しょうが チンゲンサイ いんげん たまねぎ もやし	22 イタリアンサラダ 味の旅～イタリア・ガーナ 大豆チョコジャム コッペパン ペンネのトマトソース 今日はイタリアとガーナの味の旅です。ペンは、イタリアのバスターの一種で、両端をななめにカットして、ペン先のような形のマカロニです。サラダは、イタリアのドレッシングで味をつけた。ガーナはチョコレートの原料になるカカオの産地です。 小665 中827 幼569 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ いか パン オリーブ油 砂糖 ドレッシング チョコジャム たまねぎ きぬさや にんじん キャベツ ピーマン きゅうり	23 カスレ 味の旅～フランス シュークリーム 麦ごはん ジュリアンスープ カスレは、フランスの有名な郷土料理で、豆が入っています。地域によって使われる材料が違うそうです。ジュリアンスープは、野菜を千切りに切ったスープです。ジュリアンとは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味です。シュークリームは、フランスで生まれたお菓子です。 小640 中803 幼523 牛乳 ベーコン 豚肉 ミックスビーンズ 米 麦 油 ジャがいも オリーブ油 キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	24 大豆とひじきの煮物 八代の特産物を使った給 いわしのおかか煮 麦ごはん いぐさだご汁 いぐさだご汁のだごは、小麦粉・米粉といぐさの粉を混ぜ合わせて作りました。い草の粉は、千丁町のおとなり、鏡町で作られたものです。いぐさは野菜として、人や環境に優しい方法で育てられたものです。 小653 中838 幼538 牛乳 鶏肉 あげ いわし 枝豆 大豆 米 麦 小麦粉 米粉 油 砂糖 こんにやく
	27 麦わかめのきんぴら 麦ごはん セルフ親子丼 (親子丼の具) 卵の入ったスープを飲むと、体の中から温まることができます。これは、卵の中に含まれるたんぱく質のおかげです。しっかり食べて寒い冬ののりきりしましょう。 小602 中722 幼507 鶏肉 卵 牛乳 スライス天ぷら 米 麦 でんぷん こんにやく ごま 砂糖 油 にんじん たまねぎ ねぎ 麦わかめ ごぼう	28 カリフラワーのごまあえ 手作りふりかけ 麦ごはん おでん カリフラワーはかぜを防ぐ「ビタミンC」が多く含まれています。ブロッコリーと同じように、つぼみの部分を食べます。色は白いものが普通ですが、今はオレンジや紫、黄緑など、カラフルな品種も登場しています。 小617 中801 幼520 牛乳 鶏肉 ちくわ うずら卵 厚揚げ ちりめん 糸かつお 煮のり 米 麦 こんにやく さといも ごま油 砂糖 だいこん にんじん カリフラワー キャベツ	29 フレンチサラダ 丸パン コーンクリームスープ 野菜を食べることは、むし歯予防にもなります。野菜には、水分が90%以上含まれているものがたくさんあります。甘いものを食べた後に野菜を食べると、糖が薄められて歯に残ることが少なくなるからです。 小618 中773 幼501 牛乳 ベーコン 白いんげん豆 鶏肉 パン 油 砂糖 たまねぎ にんじん コーン コーン キャベツ きゅうり	30 パンサンスー 麦ごはん マーボー豆腐 カルシウムは、小魚や野菜、海藻にふくまれているが、牛乳のカルシウムは、一番体に吸収されやすいです。寒い季節ですが、残さず飲むようにしましょう。 小624 中804 幼498 牛乳 大豆 豚肉 豆腐 赤みそ 米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きくらげ キャベツ きゅうり	31 小松菜のソテー コロッケ 麦ごはん ちゃんこ汁 小松菜は、東京の江戸川区小松川を中心に栽培されていたことから小松菜と呼ばれるようになったそうです。成長期のみならず、大人にとって重要な栄養素である、カルシウムや鉄分を多く含んでいます。 小671 中853 幼516 牛乳 とりにく 厚揚げ ミートボール ベーコン コロッケ 米 麦 油 ほうきい にんじん えのきたけ ねぎ ししいたけ もやし こまつな コーン