

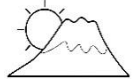


令和3年度 1月 学校給食献立表



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 中 | | | |
|----------------------|--|------------------------|---|---|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--|-----------------|-----|------|------|
| | | 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 | | | エネルギー (kcal) | | | |
| | | 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 | | | たんぱく質 (g) | | | |
| 12 水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | 塩 酒 しょうゆ かつお | 627 | 725 | | |
| | 白玉ぞうに | | とり肉 かまぼこ | にんじん ごぼう はくさい ほし | | 白玉団子 | | ぶし(だし) こんぶ | | | 24.0 | 27.8 |
| | 魚のこがねやき こうはくなます | | かつおぶし | しいたけ ねぎ にんじん パセリ だいこん にんじん ゆず | | マヨネーズ さとう | | 塩 こしょう 酒 酢 塩 | | | | |
| お正月の料理の日 | | | | | | | | | | | | |
| 13 木 | テーブルロール | 牛乳 | 牛乳 | | | テーブルロール | | みりん しょうゆ 酒 か | 643 | 796 | | |
| | みそにこみうどん | | とり肉 あぶらあげ あわせ | にんじん はくさい たまねぎ し | | うどんめん さとう 油 | | かつおぶし(だし) いり | | | 28.8 | 34.5 |
| | ちくわのいそべあげ ごまあえ | | みそ 赤みそ ちくわ 青のり | めじ ねぎ | | 小麦粉 油 ごま ねりごま さとう | | こ(だし) しょうゆ みりん | | | | |
| 14 金 | 親子丼 | 牛乳 | 牛乳 とり肉 たまご かま | たまねぎ にんじん ねぎ | | 精白米 強化米 強化麦 | | 酒 塩 しょうゆ みりん | 711 | 811 | | |
| | バンバンジーサラダ | | ぼこ | | | 油 さとう かたくり粉 | | かつおぶし(だし) こんぶ(だし) | | | 29.5 | 34.3 |
| | ヨーグルト | | とりささみ ヨーグルト | きゅうり にんじん もやし | | さとう ごま油 ごま | | 酢 しょうゆ おろしに | | | | |
| 17 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | 酒 塩 しょうゆ うスタ | 619 | 713 | | |
| | カレーそば | | ぶたひき肉 牛ひき肉 | にんじん たまねぎ こんにやく | | じゃがいも 油 さとう | | ーソース マギーブイヨ | | | 21.2 | 24.6 |
| | おろしあえ 手作りふりかけ | | かつおぶし のり | さやいんげん ほうれんそう にんじん もやし だいこん | | さとう ごま さとう | | んカレー粉 しょうゆ みりん 酢 塩 しょうゆ みりん | | | | |
| 18 火 | セサミトースト | 牛乳 | 牛乳 | | | 食パン さとう バター ごま | | 塩 | 658 | 809 | | |
| | ポークビーンズ | | ぶた肉 大豆 生クリーム | たまねぎ にんじん グリンピース | | じゃがいも オリーブ油 さ | | おろしにんにく チキンブ | | | 25.2 | 30.3 |
| | ツナサラダ | | まぐろ油づけ | キャベツ きゅうり コーン | | とう ごま さとう ごま油 | | イオン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン デミ グラスソース マギーブイヨ ン ウスターソース しょうゆ 酢 | | | | |
| 19 水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 | | (しょうゆ みりん 塩) | 599 | 723 | | |
| | いわしのうめに | | (いわし) | | | (さとう かたくり粉) | | | | | 27.0 | 34.0 |
| | ブロッコリーの おかかあえ けんちん汁 (中のみ) こくとうビーンズ | | かつおぶし とり肉 とうふ (中のみ) 黒糖ビーンズ | ブロッコリー キャベツ にんじ ん にんじん だいこん ごぼう こ んにやく ねぎ | | さとう ごま油 | | しょうゆ みりん 酒 塩 みりん しょうゆ いりこ(だし) | | | | |
| 20 木 | こくとうパン | 牛乳 | 牛乳 | | | こくとうパン | | 塩 こしょう しょうゆ | 652 | 821 | | |
| | こやどうふの みそグラタン | | こやどうふ とり肉 米み | たまねぎ しめじ にんじん ほ | | バター ホワイトソース パ | | 白ワイン マギーブイヨ | | | 25.0 | 31.1 |
| | マカロニサラダ ワンタンスープ | | そ 豆乳 牛乳 粉チーズ まぐろ油づけ ぶた肉 | うれん草 きゅうり にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ ねぎ | | マカロニ さとう オリーブ 油 マヨネーズ ワンタン ごま油 | | 酢 塩 こしょう とりがらスープ 塩 こしょ う 酒 しょうゆ 中華スー プストック | | | | |
| 21 金 | ポークカレー | 牛乳 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 強化麦 | | おろしにんにく 塩 こ | 736 | 861 | | |
| | ほうれん草と たまごのサラダ | | ぶた肉 | たまねぎ にんじん トマト グ | | じゃがいも 油 カレールウ | | しょう 赤ワイン とりが | | | 20.6 | 24.3 |
| | 手作りみかんゼリー | | (卵) レッドキドニー豆 | ほうれん草 キャベツ | | (油 でんぷん) クールゼリーのもと みかん ジュース | | らスープ カレー粉 ウス ターソース しょうゆ (塩 しょうゆ) ごまド レッシング | | | | |
| 24 月 | 給食記念日 芦刈のれんこんを使った料理の日 | | | | | | | | | | | |
| | れんこんチャーハン | 牛乳 | 牛乳 | | | 精白米 強化米 バター さ | | しょうゆ 酒 みりん 塩 | 647 | 745 | | |
| | ひじきと豆のサラダ | | ベーコン | れんこん たまねぎ にんじん | | さとう | | しょうゆ みりん 酢 塩 | | | 21.9 | 25.6 |
| ふわふわスープ くだもの(みかん) | | ひじき 大豆 とり肉 卵 粉チーズ | パセリ えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ みかん | | ごま さとう ごま油 じゃがいも 油 パン粉 | | チキンブイオン マギーブイ オン 塩 酒 しょうゆ | | | | | |
| 25 火 | 芦刈観瀾校の人気メニューの日 | | | | | | | | | | | |
| | ココアあげパン | 牛乳 | 牛乳 | | | コッペパン 油 さとう | | 塩 ココア | 699 | 860 | | |
| | クリームシチュー | | とり肉 牛乳 生クリーム | たまねぎ にんじん クリームコ | | じゃがいも バター クリー | | 塩 こしょう 白ワイン | | | 22.5 | 26.9 |
| にんじんとコーンの サラダ | | にんじん コーン パセリ | ーン ほうれん草 にんじん コーン パセリ | | ムポタージュのもと マヨネーズ | | 塩 こしょう | | | | | |



| 日曜 | 献立名 | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 調味料 | 小 | 中 |
|-----------------------------|---|--|---|--|--|-----------------|--------------|
| | | 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 | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | 主に体をつくるものになる | | 主にエネルギーのものになる | | | |
| 小城うまかばい給食の日 | | | | | | | |
| 26 水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | 精白米 強化米 | 塩 酒 しょうゆ みりん | 654 | 779 |
| | さばの 小城ゆず おろしだれ 冬野菜のごまあえ 小生の根菜たっぷり だご汁 | さば切り身 あぶらあげ とうふ | だいこん ゆず はくさい ほうれん草 もやしに にんじん にんじん だいこん ごぼう ねぎ | かたくり粉 小麦粉 油 ごま ねりごま さとう 白玉粉 | おろししょうが しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ みりん かつおぶし(だし) いりこ(だし) | 26.9 | 31.5 |
| 佐賀のご当地グルメの日 | | | | | | | |
| 27 木 | テーブルロール | 牛乳 | 牛乳 | テーブルロール | おろしにんにく おろししょうが とりがらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープストック | 611 | 802 |
| | 大町たろめん しゅうまい ナッツごぼう | ぶた肉 (鶏肉 豚肉) いりこ | たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きくらげ (玉ねぎ) ごぼう | うどんめん 油 ごま油 (かたくり粉 油 砂糖 小麦粉) 小麦粉 油 アーモンド さとう | しょうゆ みりん | 25.6 | 33.5 |
| ショーン先生のふるさと ハワイの料理の日 | | | | | | | |
| 28 金 | ロコモコ丼 | 牛乳 | 牛乳 | 精白米 強化米 強化麦 (パン粉 でんぷん) 油 砂糖 | (塩 こしょう) ケチャップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ コールスロッドレッシング | 788 | 896 |
| | 麦ごはん ハンバーグ 目玉やき サラダ トマトと豆のスープ | 牛肉 ぶた肉 とり肉 たまご ベーコン レッドキドニー豆 粉チーズ | (玉ねぎ) 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン 赤 パプリカ たまねぎ にんじん トマト セ ロリー パセリ にんにく | じゃがいも オリーブ油 さ とう | チキンブイヨン 塩 こ しょう ウスターソース マギーブイヨン | 30.6 | 33.3 |
| 31 月 | コーンとわかめのごはん | 牛乳 | 牛乳 | 精白米 強化米 バター | 塩 | 685 | 811 |
| | とり肉といもの ごまがらめ ビーフンスープ | わかめ とり肉 大豆 ぶた肉 | コーン たまねぎ にんじん きくらげ ほうれん草 | ぎつまいも 小麦粉 かたく り粉 油 ごま 水あめ ビーフン ごま油 | しょうゆ おろししょう が 酒 おろしにんにく とりが らスープ しょうゆ 中華スープストック 塩 酒 | 22.5 | 26.7 |

※加工食品の原材料は()で示しています。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食週間では、いろいろな献立を提供します！！

- 24日(月)・・・芦刈でとれたれんこんを使った料理を作ります。
- 25日(火)・・・芦刈観瀾校の人気メニューを作ります。
- 26日(水)・・・小城市や佐賀県内でとれた農作物をたくさん使用します。
- 27日(木)・・・佐賀のご当地グルメ「大町たろめん」を作ります。
- 28日(金)・・・ALTショーン先生のふるさとのハワイの料理を作ります。

26日(水)は・・・「小城うまかばい給食」の日です！！

小城市や佐賀県内で採れた農作物をたくさん使用した献立になります。

小城市産は・・・米(夢しずく)、ゆず、はくさい
佐賀県産は・・・牛乳、ほうれん草、もやし、だいこん、ねぎ、小麦粉
を使用する予定です。

大根は おとなり多久市の「女山大根」を使用します！

江戸時代から作られてきた伝統野菜で、赤紫色
の大根です。糖質が多いため、大根特有の辛み
を感じることはほとんどなく口の中にしみとおる
ように広がる甘みが特徴です。



給食レシピ 紹介

さばの小城ゆずおろしだれ

<材料4人分>

- ・さば半身 1切れ
- ・塩 適量
- ・小麦粉 小さじ1
- ・かたくり粉 小さじ1
- ・揚げ油
- ・大根おろし 大さじ4
- ・ゆず 少々
- ・おろし生姜 少々
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・かたくり粉 小さじ1

<作り方>

- ① さばは三等分か四等分に切って、塩で下味をつける。
- ② 小麦粉とかたくり粉を合わせ、①にまぶし、油で揚げる。
- ③ ゆずは絞っておき、皮を少しはいで細いせん切りに切る。
- ④ だいこんおろし、酒、しょうゆ、みりんを合わせて加熱し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に③とおろし生姜を合わせ、②にかけて完成！
※ 魚はぶりやあじ、白身魚などでも合いますよ★