



令和7年度 1月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今月の献立の目標

給食に携わってくださる方や
いただく命に感謝しよう

行事食・リクエスト給食

正月のお祝い料理(13日)や、
給食週間の特別献立を入れています。

食育の日の献立

毎月19日の食育の日は
県産食材を使った「ふるさとくまさんデー」です！
～今月の献立 1月19日(月)実施～
五目おこわ 牛乳
高野豆腐と鰯の甘酢あんかけ い草そうめん汁

今月給食で使う旬の食材

ほうれん草 小松菜 大根
人参 れんこん ぶり たら
きびなご 白菜 かぶ ねぎ

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
9 金	ハンバーグカレー		アーモンドサラダ	レンズ豆 豚レバーチップ 牛乳 ハンバーグ	じゃがいも 油 アーモンド 米 麦 砂糖	たまねぎ 人参 しょうが キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	796 25.3	3学期が始まりました。朝ご飯は食べてきましたか。一日の始まりのスイッチを入れてくれる朝ごはんです。しっかり食べて登校しましょう。生活のリズムを取り戻し、病気に負けない3学期にしてください。
13 火	麦ごはん		ぶりフライ 紅白なます 白玉お雑煮	牛乳 ぶりフライ 鶏肉	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま さといも 白玉	大根 ごぼう 人参 白菜 しめじ ねぎ	751 26.8	魚のぶりは、成長するにつれて名前が変わるため、出世魚(しゅっせうお)と言われ、お祝いに使われます。紅白という料理名もおめでたい意味で使います。
14 水	レバー入りカミカミ丼		フルーツあえ すまし汁	牛乳 豚レバーチップ 豆腐 豚肉 牛肉 わかめ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく ごま ごま油	しょうが ごぼう みかん缶 ねぎ 人参 こまつな 黄桃缶 えのき もやし ほうれん草 バイン缶 カクテルゼリー	717 24.1	レバーは鉄を多く含む食品の1つであり、さらに体内に吸収しやすい「ヘム鉄」を豊富に含み、成長期のみなさんにおすすです。レバーが苦手な人でも食べやすいようにレバーチップを活用し、甘辛く味付けしています。
15 木	ミルクパン		ほうれん草オムレツ フレンチサラダ スパゲティミートソース	牛乳 牛肉 オムレツ ひきわり大豆 豚レバーチップ ソイミート チキンハム	ミルクパン 砂糖 油 スパゲティ	たまねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり	865 39.5	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。
16 金	白ごはん		天草産きびなご黒ごまフライ 中華サラダ ワンドンスープ	牛乳 きびなご黒ごまフライ 中華風つくね	米 油 砂糖 はるさめ ごま油 ワンドン	もやし キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ こまつな ねぎ	729 25.9	きびなごとは体長が約10cmほどで、体の側面に銀色のしまと黒い線が1本通っているのが特徴の小魚です。今が旬のきびなご、今日は天草産のきびなごを使いました。
19 月	五目おこわ		高野豆腐と鰯の甘酢あんかけ い草そうめん汁	鶏肉 牛乳 油揚げ 高野豆腐の唐揚げ たら角切粉付 わかめ	米 もち米 こんにゃく 油 砂糖 い草そうめん	乾しいたけ ごぼう 人参 たまねぎ ピーマン えのき ねぎ	728 26.5	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聴いてください。
20 火	白ごはん		豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 卵スープ	牛乳 野菜豆腐ハンバーグ 油揚げ ひじき ツナ 卵	米 砂糖 こんにゃく ごま 油 でんぶ	人参 ねぎ 乾しいたけ たまねぎ キャベツ むき枝豆	723 30.9	ねぎが持つ独特の匂いの元となっている「アリシン」という物質は風邪に効果的な殺菌作用があります。また、体温を上げる作用もあり、寒い冬にぴったりの食材です。
21 水	麦ごはん		豚肉と大豆のうま煮 磯和え 手作りいりこの佃煮	牛乳 豚肉 うずら卵 のり 水煮大豆 厚揚げ 青のり かまぼこ かえりいりこ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	人参 むき枝豆 大根 キャベツ もやし ほうれん草	774 31.8	豚肉はビタミンB1(ビ-ワ)を多く含んでいます。ビタミンB1は、ごはんやパンに含まれる「糖質」を効率よくエネルギーに変えてくれるので、スタミナアップや疲労回復に役立ちます。
22 木	チキンライス		枝豆と豆腐のミンチカツ 甘夏サラダ コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 枝豆と豆腐のミンチカツ ミックスビーンズ	水稲穀粒(精白うるち) 油 大豆白絞油 じゃがいも	むき枝豆 たまねぎ コーン 人参 キャベツ 甘夏みかん缶 しめじ グリンピース きゅうり	740 25.8	大豆は質の良いたんぱく質をたくさん含んでいます。長生きする人が多い地域では、大豆やその加工品である豆腐や納豆をたくさん食べることが知られています。豆を食べることは、体にとってもいいですね。
23日～29日は給食週間の献立です。								
23 金	麦ごはん		鮭の塩焼き たくあんのもみあえ すいとん	牛乳 サケ切身 厚揚げ 鶏肉	米 麦 ごま すいとん	たくあん漬 キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ 人参 乾しいたけ	701 31.0	今日から5日間は給食週間の献立です。今日の献立は給食が始まった頃を再現したものです。おにぎり・焼き魚・漬物などでした。昭和16年頃は、戦争により食べ物不足し、ごはんに芋を混ぜたり、米にかわるものとして「すいとん」が作られたそうです。
26 月	白ご飯		やっちゃんサラダ ホキの香味ソースかけ 豚肉のみぞれ汁	牛乳 水煮大豆 豆腐 ホキ切身粉付 豚肉	米 砂糖 油	カリフラワー キャベツ ねぎ ブロッコリー コーン えのき 人参 大根	707 30.9	今日は、八代地区の食材を使った献立です。ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、大根など八代の豊かな自然を生かしておいしい食材がたくさん作られています。
27 火	白ご飯		トマトマーボー豆腐 大根と竹輪のごまあえ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 ひきわり大豆 豆腐 焼き竹輪	米 砂糖 でんぶ ごま油 ごま 油 アセロラゼリー	人参 たまねぎ しょうが ねぎ トマト たけのこ 乾しいたけ 大根 きゅうり	754 26.8	八代はトマトの収穫量が全国でもトップクラスです。今日はトマトの旨味を生かし、塩分を抑えめのマーボー豆腐を作りました。トマトにはグルタミン酸とグアム酸という旨味成分が入っており、加熱をすることで旨味成分が増します。
28 水	馬肉ご飯		からしれんこんサラダ だご汁	馬肉 牛乳 鶏肉	米 麦 砂糖 しらたき さといも 白玉粉 油 小麦粉	人参 しょうが コーン いんげん 白菜 れんこん 大根 乾しいたけ	700 23.8	今日は、熊本県の郷土料理献立です。熊本の郷土料理の1つである、だご汁。そして、熊本の名物といえば、馬肉、からしれんこんです。馬肉を使った混ぜご飯、からしれんこんサラダはマヨネーズ味に練りからしを入れ、工夫しました。
29 木	黒糖パン		鯨メンチカツ 赤かぶのマリネ クリームシチュー	牛乳 鯨メンチカツ ハム 鶏肉	パン 砂糖 油 じゃがいも	きゅうり かぶ ピーマン 人参 たまねぎ しめじ	776 27.1	今日は昭和40年代によく給食で食べられていた「くじら肉」を使ったメンチカツです。「くじら肉」は、戦後の学校給食を代表する食材であり、タンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富で日本人の栄養補給源として活用されていました。
30 金	わかめごはん		カレーうどん 根菜サラダ	牛乳 牛肉 チーズ とりささみ わかめ	米 麦 砂糖 うどん ごま油	たまねぎ しめじ 大根 人参 ねぎ しょうが キャベツ れんこん	716 25.0	冬が旬のれんこんや大根といった根菜類は、体を芯から温める力があります。旬の食材は栄養価が高く、それぞれの季節に食べることで心身の健康がうまく保たれるようにできています。冬が旬の食材を食べるように心がけましょう。

献立は都合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

明けましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。

1月24日～30日

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

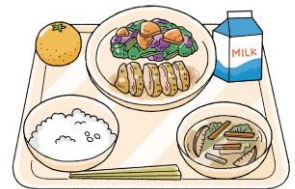


学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において、貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちへ昼食が提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。

明治22年 おにぎり 焼き魚 漬物	昭和20年 みそ汁 ミルク(脱脂粉乳)	昭和27年 コッパパン ミルク(脱脂粉乳) 鰯肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム
昭和40年 ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ	昭和52年 カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ	今の給食 地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。

給食は生きた教材



学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。
今日はどんな食材が入っているのか、どんな味なのか興味をもって給食を食べましょう！