

令和7年度 1月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今日の献立の目標

行事食・リクエスト給食

食育日の献立

今月給食で使う旬の食材

給食に携わってくださる方や
いただく命に感謝しよう

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。

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

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 | 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 | エネルギー |
| 9 | 金 | ハンバーグカレー | 牛乳 | 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 |
| 13 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 |
| 14 | 水 | レバー入りカミカミ丼 | 牛乳 | 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 |
| 15 | 木 | ミルクパン | 牛乳 | 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 |
| 16 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 天草産きびなご黒ごまフライ 中華サラダ ワンタンスープ | 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 ワンタン | 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 |
| 19 | 月 | 五目おこわ ふるさとまさんデー | 牛乳 | 高野豆腐と鶏の甘酢あんかけ 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 ビーマン えのき ねぎ | 728 26.5 |
| 20 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 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 でんぶん | 人参 ねぎ 乾しいたけ たまねぎ キャベツ むき枝豆 | 723 30.9 |
| 21 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 |
| 22 | 木 | チキンライス | 牛乳 | 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 | 水稻穀粒(精白うるち) 油 大豆白絞油 ジャガイモ | 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 |

23日～29日は給食週間の献立です。

| | | | | | | | | |
|----|---|--------|----|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--|-------------|
| 23 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 |
| 26 | 月 | 白ご飯 | 牛乳 | やっちらろサラダ 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 |
| 27 | 火 | 白ご飯 | 牛乳 | 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 でんぶん 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 |
| 28 | 水 | 馬肉ご飯 | 牛乳 | からしえんこんサラダ 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 |
| 29 | 木 | 黒糖パン | 牛乳 | 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 ビーマン 人参 たまねぎ しめじ | 776 27.1 |
| 30 | 金 | わかめごはん | 牛乳 | カレーラン 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 |

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るまいりますので、よろしくお願ひいたします。

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。

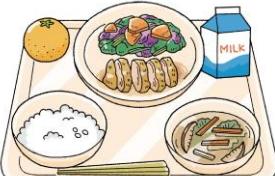


学校給食の歴史

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ら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。



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！