



学 校 給 食 献 立 表

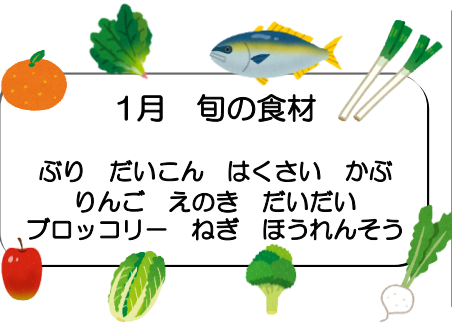




< 1月 食育目標 >
食べ物や食べ物に携わる方々に感謝しよう！

< 1月 給食目標 >
学校給食について知ろう！






1月 旬の食材

ぶり だいこん はくさい かぶ
りんご えのき だいだい
ブロッコリー ねぎ ほうれんそう

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

給食の始まり、給食がどの
ように作られるのか、どん
な方々が関わっているのか
など、給食について考えて
みましょう。



日 曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質		
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g		
8	木	チキンカレーライス 豆腐サラダ 牛乳	牛乳 豆腐 鶏肉 チーズ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも	給食のカレーは、二つのルウを混ぜて作っています。	785	24.9	
9	金	七草ごはん 牛乳 千草焼き つみれ汁 紅白なます	牛乳 あぶらあげ 千草焼き つみれ	大根（葉） かぶ キャベツ ねぎ えのきたけ 人参	米 砂糖 油	春の七草を知っていますか？五節句の1つでお正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補うために「七草がゆ」を食べます。給食では七草の一つである大根の葉を使用します。	720	27.8	
13	火	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き のっぺ汁 あずき白玉	牛乳 鶏肉 豆腐 あずき	人参 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 油 里芋 こんにゃく 澱粉 白玉団子	1月11日は、お正月にかざった鏡もちを食べる鏡開きです。家族の健康と幸せを願う行事です。	802	29.2	
14	水	ココアパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 大豆と大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり コーン ほうれん草 大根	パン 砂糖 油 じゃがいも	じゃがいもは煮たり、揚げたり、つぶしてサラダやコロケにしたり様々な料理で使われます。世界でも様々な料理で食べられています。	719	29.0	
15	木	麦ご飯 牛乳 大根のべっこう煮 枝豆サラダ りんご	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム	大根 しいたけ いんげん 枝豆 キャベツ コーン きゅうり りんご	米 麦 砂糖 油 里芋 こんにゃく	大根は、冬になり気温が下がると甘みが増してきます。今日は大根をしょうゆと砂糖で甘辛く煮物にする予定です。	764	29.1	
16	金	麦ご飯 牛乳 魚の甘酢あん スーミータン	牛乳 タラ 卵	人参 玉ねぎ いんげん コーン ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 澱粉	いろいろな料理に使われる酢ですが、疲労回復に効果があります。ツンとする酸っぱさが苦手な人は加熱すると食べやすくなりますよ。	748	27.5	
19	月	麦ご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぶら お姫さん団子汁 みかん	牛乳 ちくわ 鶏肉	人参 大根 白菜 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 油 小麦粉 さつまいも	お姫さん団子汁は、菊池・鹿本地区の郷土料理です。さつまいもを練り込んだ団子が入っています。	754	22.8	
20	火	ハヤシライス パインサラダ 牛乳	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト パイン 枝豆 キャベツ	米 麦 砂糖 油	ハヤシライスは、日本で作られた料理です。たっぷりの玉ねぎを炒め、煮込んで作ります。	775	23.1	
21	水	黒糖蒸しパン 牛乳 親子うどん ひじきのマヨ和え	牛乳 鶏肉 ちくわ ひじき あぶらあげ 卵	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	ホームケーキミックス 黒糖 油 澱粉 うどん 砂糖	ひじきは、海藻の中でも多くの鉄分を含んでいます。鉄分は血を作るもとになる栄養で、貧血予防に重要です。	821	29.4	
22	木	麦ご飯 牛乳 ジャーチャン豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ ささみ	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく 澱粉 ごま油 春雨	ジャーチャン豆腐とは、中国でポピュラーな家庭料理の一つです。油で揚げた豆腐と野菜と一緒に炒めて作ります。	823	31.5	
23	金	麦ご飯 牛乳 鶏のみそマヨネーズ焼き わかめの酢の物 さつま汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	きゅうり キャベツ 人参 しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま さつまいも こんにゃく	さつま汁は、さつま地方(今の鹿児島県)を代表する、郷土料理の一つです。	815	29.8	
26	月	セルフおにぎり 牛乳 塩サバ 栄養すいとん	牛乳 のり さば 鶏肉 あぶらあげ	大根 ごぼう ねぎ 人参	米 麦 砂糖 油 小麦粉 白玉粉 里芋	明治22年、山形県の小学校で給食が始まりました。今日は、当時の給食を再現したような献立です。	838	38.4	
27	火	麦ご飯 牛乳 鶏の柑橘ソースかけ すまし汁 かぶのサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ ロースハム	だいだい 人参 キャベツ えのきたけ ねぎ かぶ きゅうり 大根	米 麦 砂糖 油 澱粉 小麦粉	「だいだい」は家が代々続きますようにという願いをこめて、お祝いの時によく使われる食べ物です。	805	26.9	
28	水	トマトパン 牛乳 クリームシチュー 海藻サラダ トマトゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ロースハム	トマト 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆 きゅうり もやし キャベツ 大根	パン 砂糖 油 じゃがいも ごま ごま油	熊本県を代表する野菜を使ったパンとゼリーを出します。何の野菜か当ててみて下さい。	765	29.2	
29	木	麦ご飯 牛乳 さばしょうが煮 里芋のみそ汁 野菜のごま和え	牛乳 さば あぶらあげ わかめ ちりめん	しょうが えのきたけ 人参 ねぎ キャベツ もやし いんげん	米 麦 砂糖 油 ごま 里芋	豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、いもの頭文字をとると「まごわやさしい」という言葉になります。日本で昔から食べられる食材を使います。	791	29.9	
30	金	麦ご飯 牛乳 タイピーエン トマトのサラダ 高菜の油炒め	牛乳 豚肉 うずら卵 ロースハム	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ ねぎ トマト きゅうり コーン 高菜	米 麦 砂糖 油 春雨 ごま ごま油	熊本県の郷土料理であるタイピーエンと生産量日本一のトマトを使った給食です。	725	25.3	
☆学校行事等によって、献立は変更する場合があります。							中学校平均	778	28.4

☆学校行事等によって、献立は変更する場合があります。