

令和7年1月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※アレルギー等のある方への配慮 献立が変更されることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし			
		赤 の 食 べ 物	黄 の 食 べ 物	緑 の 食 べ 物		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
9 木	チキンカレー	とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	チャツネ(りんご) カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ケチャップ カレーソース ワイン	551	18.3	15.3	257
	コロコロサラダ		オリーブゆ	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし りんご	す しお こしょう	★今日の給食は、おせち料理ははじまりました。★今日の給食は、おせち料理にも出される「西京やき」を再現しました。おいしく食べて、今年一年を元気に過ごしましょう。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
10 金	ごはん		こめ			548	27.4	13.6	284
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		みりん さけ	★今日の給食は、おせち料理にも出される「西京やき」を再現しました。おいしく食べて、今年一年を元気に過ごしましょう。			
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん だしじ				
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつままいも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおぶし にぼし				
14 火	牛乳	ぎゅうにゅう				539	21.7	17.7	278
	ごはん		こめ			★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。			
	さきいかのごまマヨあえ	さきいか	たまごなしマヨネーズ ごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ				
15 水	ふたにくとだいこんのもの	ふたにく あつあげ	さといも さとう あぶら	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ いんげん	さけ しょうゆ みりん	563	24.9	19.4	364
	牛乳	ぎゅうにゅう				★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切です。★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切です。★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切です。★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切です。			
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)						
	れんこんサラダ		あぶら さとう	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	す しょうゆ しお				
16 木	ほうれんそうのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ(乳) スキムミルク(乳)	じゃがいも こむぎ(小麦) パター(乳)	たまねぎ にんじん ほうれんそう	がらすープ ワイン しお こしょう	664	25.3	22.0	319
	牛乳	ぎゅうにゅう				★給食のお米は、川副町産の「夢しずく」という品種のお米です。★給食のお米は、川副町産の「夢しずく」という品種のお米です。★給食のお米は、川副町産の「夢しずく」という品種のお米です。★給食のお米は、川副町産の「夢しずく」という品種のお米です。			
	ごはん		こめ						
	しろみぎかなのてんぷら	しろみぎかなのてんぷら(小麦)	あぶら						
17 金	ちくわときゅうりのごまずあえ	ちくわ	ごま さとう	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ みりん	536	22.1	13.2	272
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし	★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ物です。★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ物です。★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ物です。★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ物です。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ						
20 月	とりとごぼうのうどん	とりにく	うどん(小麦)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし しょうゆ しお さけ みりん	578	21.6	18.2	293
	ささみとひじきのサラダ	ささみ ひじき	たまごなしマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん	★アーモンドあえに「小松菜」という野菜が入っています。★アーモンドあえに「小松菜」という野菜が入っています。★アーモンドあえに「小松菜」という野菜が入っています。★アーモンドあえに「小松菜」という野菜が入っています。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	のりとベーコンのまぜごはん	ベーコン のり	こめ ユニソーヤマーガリン(大豆)	にんじん たまねぎ マッシュルーム	しょうゆ みりん しお さけ				
21 火	アーモンドあえ		アーモンド さとう	ごまつな もやし にんじん	しょうゆ	602	21.2	23.7	269
	じゃがいもとあつあげのそばに	とりにく だいたい あつあげ	じゃがいも さとう でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しょうが	しょうゆ みりん	★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ						
22 水	とりのレモンソースかけ	とりにく	でんぶ こむぎ(小麦) あぶら さとう		さけ しお こしょう レモン汁 す しょうゆ	540	24.1	16.5	316
	ブロッコリーとマカロニのサラダ		マカロニ(小麦) ドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん		★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。★寒い季節に温かい食べ物で食べられるのは幸せなことです。			
	はくさいスープ	ベーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし セロリ パセリ	がらすープ しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 木	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			551	20.2	15.8	280
	ハムのマリネ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	す しお こしょう	★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。			
	ポークビーンズ	ふたにく だいたい ミックスビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん トマト	ケチャップ しお ワイン しょうゆ みりん ソース こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 木	ごはん		こめ			551	20.2	15.8	280
	たんたんめん	ふたにく だいたい みそ	ちゃんぽん(小麦) ねぎ ごま(ごま) ごまあぶら(ごま)	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが	がらすープ しょうゆ みりん トウバンゼン	★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。★かぜなどのウイルスは、体の中にウイルスが入ったときにかかります。			
	はるさめサラダ	きんしたまご(卵、小麦、大豆)	はるさめ さとう ごまあぶら(ごま) ごま	きゅうり きくらげ にんじん キャベツ	す しょうゆ				
23 木	牛乳	ぎゅうにゅう							

令和7年1月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)				エネルギー			
		赤の食べ場	黄の食べ場	緑の食べ場	調味料など	kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		主に体をくもるものになる 肉・大豆・牛乳・卵・海苔など	主にエネルギーのもとになる 米・小麦・いも・さとう・豆など	主に体の鉄分を摂るものになる 野菜・きのこ・くだもの		今日のおはなし			
24 金	ごはん		こめ			569	24.2	21.4	289
	さばのおやき	さば			しお しょうゆ さけ	★今日は30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。給食は、多から約130年前、山形県の小学校で、給食を準備できない子どもたちのために出されたのが始まりです。この機会に、給食の大切さや役割について考えてみましょう。			
	おひたし	あぶらあげ		ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ みりん だしじり				
	だふ	とりこ あつあげ かまぼこ	さといも	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ しょうが	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 月	ごはん		こめ			523	22.4	11.5	320
	いそかあえ	のり		こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	しょうゆ みりん	★「筑前」は、佐賀県や福岡県で食べられている料理です。鶏肉や芋類、根菜類をたくさん入れて作ります。正月やお祝いの時に食べられています。			
	ちくぜんに	とりこ こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん	だしこんぶ しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 火	ごはん		こめ			584	26.4	17.5	290
	とりてん	とりこ	こむぎ(小麦) あぶら	しょうが	しお さけ	★今日は、大分県の郷土料理を再現しました。日本でとれる「かぼす」の90%以上は、大分県でとれています。そして、だご汁のだんごは太く平べったい麺です。その麺を茹でて、きなこや砂糖をまぶしたものを「やせうま」といいます。だご汁とともに頬しまれています。			
	かぼすあえ	ささみ	さとう	キャベツ にんじん こまつな	かぼすかじゅう しょうゆ す				
	だごじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ひらめん(小麦)	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	かつおぶし にほし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
29 水	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	ちゃんぽん(小麦) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ	けいとんたん(豚肉、鶏肉) さけ がらスープ しお しょうゆ ソース こしょう	574	21.8	20.9	319
	こくとうパン		こくとうパン(小麦、乳)			★今日は、長崎県の郷土料理の「ちゃんぽん」を作りました。鶏肉と豚肉のうまみが入った「けいとんたん」を使っているため、スープの色が白色をしています。いろいろな野菜のうまみとお肉のうまみが入って、おいしいちゃんぽんができていますので、ぜひ食べてください。			
	さつまいもサラダ	ツナ	さつまいも じゃがいも たまごなしマヨネーズ	きゅうり たまねぎ	こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
30 木	ごはん		こめ			593	25.6	19.1	277
	ちくわのいそあげ	ちくわ あおりの	こむぎ(小麦) あぶら			★今日は、熊本県の郷土料理を再現しました。「タイビー工」は中国の発祥ですが、日本でアレンジされて熊本県の郷土料理になりました。いろいろな食べ物が入っていて、うまみたっぷりです。			
	パンパングー	ささみ	ドレッシング(ごま)	もやし きゅうり にんじん					
	タイビーエン	ぶたにく うずらたまご(卵) えび	はるさめ あぶら	はくさい きくらげ にんじん ねぎ	がらスープ しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
31 金	ごはん		こめ			590	24.0	18.5	378
	いわしのうめ	いわしうめ(小麦・大豆)				★給食は、食中毒などの事故が起こらないように衛生管理が徹底されています。野菜は何回も洗ってつかったり、できあがった料理は温度計を使って、食料の中心まで十分に火が通っているか確認、記録したりします。安全・安心な給食は、調理員さんによって支えられています。			
	ごもきんぴら	さつまあげ	ごま ごまあぶら さとう	れんこん こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	さといもとあつあげのみそ汁	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
小学3年生平均						569.1	23.2	17.8	300.3
小学3年生基準						590	23.6	25~30	350
単位						kcal	g	%エネルギー	mg

<アレルギーに関する表示について>

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ () 内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦・大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆)
- ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉)
- ・ベーコン(豚肉)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

給食だより



令和7年1月

おうちの人といっしょに読もう

佐賀市I画学校給食センター TEL 0952-45-0374

新年あけましておめでとうございます。

新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜もしっかり休んで元気にすくすく成長してほしいと思います。今年もいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」です。戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、1950（昭和25）年から行われています。期間中は、学校給食の意義や役割について理解を深めてもらおうと、各学校でさまざまな行事が行われます。学校給食は、子どもたちの健康を守るための栄養をとる大切なことですから、さまざまな学びの機会になったり、子どもたちの心を豊かにしたりする役割を果たしています。そして、人格の完成を目指す教育活動に欠かせないものとして、日本の学校教育に広く定着しています。



感謝の心でいadakou!

食べることは、生きることです。人は食べないと生きていけません。食べ物がお私たちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者さんや料理を作ってくれる人たちがいるおかげで、食べることができています。食べ物や食事に関わる人々に、感謝していただくように。

食べ物大切に



米や魚、野菜など、生き物の命をいたわいていただきます。その命を粗末しないように、感謝して大切にいただきます。

食事のあいさつをきちんとする



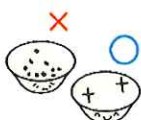
「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事に関わる方々への、感謝の気持ちがこめられています。

食事のマナーを守る



食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。

後片付けをきちんとする



食器に食べ残がないようにしたり、後片付けをきちんとしたりすることで、食事を準備してくれた人々に感謝の気持ちが伝わります。

食事のあいさつの意味を知ろう！

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？ 食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちをこめて、しっかりあいさつをしましょう。

いただきます



山のてつべんを「頂(いただき)」といいます。昔、大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしこまって頂戴したことから生まれた言葉といわれます。さらに食事で動植物の命を「いただいて」いること、食事ができることへの感謝の気持ちも込められています。

ごちそうさま



「ちそう(馳走)とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉です。毎日食事ができるかげには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつをしましょう。

おせちクイズ

お正月といえば「おせち料理」ですね。たくさんの料理が重箱につめられていますが、それぞれの料理には、家族みんなが健康で明るい1年をすごせますようにという願いがこめられています。どんな願いがこめられているか、線で結んでみましょう。

たくさんの卵があるので、「子どもがたくさん生まれますように」という願いが込められているよ。



こぶまき

「五万米」ともいふよ。たくさんの作物が収穫できるようにこの願いが込められているよ。



田作り

材料の食べ物や名前を「喜ぶ」にかけて、喜びのあふれる楽しい1年をしようという願いが込められているよ。



かすのこ

外で元気に活躍して黒白焼するくらい健康に、そして、まめに働けるようにとの願いが込められているよ。



きんとん

漢字では「金」と書き、「黄金のかたまり」という意味。豊かな量を得られるようにとの願いが込められているよ。



くろまめ

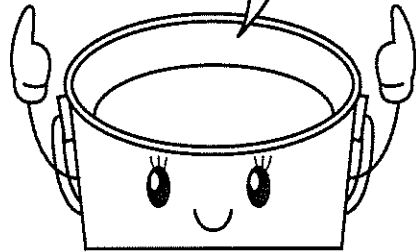
1月 はいせんひょう

かわそえ がっこうきゅうしよく
川副学校給食センター



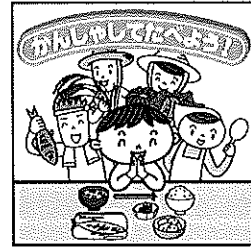
1月24日(金)～30日(木)は、

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間です。



きゅうしよくしゅうかんかきんちゅう きゅうしよく きゅうしゅうかくけん きょうどりようり で
給食週間期間中の給食は、九州各県の郷土料理が出ます。

きょうどりようり で たの
どんな郷土料理が出るのか楽しみにしてくださいね！



しぎょうしき 始業式

8日(水)		9日(木)		10日(金)
		コロコロサラダ (むぎごはん) チキンカレー		さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのふくめに ごはん さつまじる
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
せいじんひ 成人の日	さきいかのごまマヨあえ ごはん ぶたにくとだいこんのにも	れんこんサラダ ミルクパン ほうれんそうのシチュー	しろみざかなのてんぷら ちくわときゅうりのごまずあえ ごはん かぼちゃのみそじる	ささみとひじきのサラダ ごはん とりとごぼうのうどん
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金) さが県
アーモンドあえ のりとベーコンのまぜごはん	とりのレモンソースかけ ブロッコリーとマカロニのサラダ ごはん はくさいのスープ	ハムのマリネ ミルクパン ポークビーンズ	はるさめサラダ ごはん たんたんめん	さばのしおやき おひたし ごはん だぶ
27日(月) ふくおか県	28日(火) おおいた県	29日(水) ながさき県	30日(木) くまもと県	31日(金)
いそかあえ ごはん ちくげんに	とりてん かぼすあえ ごはん だごじる	さつまいもサラダ ことうパン ちゃんぽん	ちくわのいそべあげ パンパシジー ごはん タイビーエン	いわしのうめに ごもくきんぴら ごはん さといもとあつあげのみそじる