

# 令和8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 <small>※天候や価格などのために献立や 献立が変わることがあります</small>	材料（はたらきで仲間わけ） <div>赤黄緑、3つそろうと バランスがよいよ</div>				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤の食べ物 <small>主に体をつくるものになる</small>	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる</small>	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる</small>	調味料など	今日のおはなし			
9 金	むぎごはん		こめ むぎ			601	25.5	19.3	487
	マーボー豆腐	ぶたにく だいず とう ふ みそ	ごまあぶら さとう でん ぶん	たまねぎ にんじん しょうが に んにく ほししいたけ ねぎ	オイスターソース(貝) しょうゆ さけ テンメン ジャン トウハンジャン	★今日から3学期の給食はじまりました。 特に給食当番は、衛生面に注意しましょう。髪の毛は帽 子の中に入れ、マスクは鼻までおおいます。そして、てい ねいに手洗いをしましょう。			
	ナムル		ごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅう り もやし	す しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
13 火	ごはん		こめ			638	23.4	26.3	276
	とりのレモンソースかけ	とりにく	でんぶん ごまごこ あぶ ら さとう		さけ しお ごしょう レモ ン じる す しょうゆ	★寒い季節に温かい食べ物食べられるのは幸せなこと です。今日の給食も、寒い中、外で食べ物を育てている人や 冷たい水で料理をしてくれている人がいたからこそ、無事 に食べることができています。たくさんの方の協力や 苦勞 に感謝して食べましょう。			
	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					
	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 セロリー パセ リ	がらすープ しお ごしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
14 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			616	26.4	22.5	310
	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	★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切で す。運動して、骨を鍛えるかどうかで、将来の骨の強さは 変わります。バランスのよい食事と運動で、体の土台とな る強い骨を作りましょう。			
	ピーマンチュー	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ハヤシルー(小麦、大豆) ソース(りんご、大豆) ト マトピューレ チキンブイ ン(鶏肉) ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15 木	ごはん		こめ			600	26.4	16.3	292
	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	★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ 物の代表です。寒い朝は、特にしっかり食べて登校しま しょう。ほかほかの体とさえた頭で、一日を気持ちよく始 められます。			
	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				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	ごまごこ あぶら						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 金	ごはん		こめ			592	30.4	14.6	293
	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。みそにつけることで、冷めても かたくなりにくい料理です。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 る				
	さつまじる	とりにく あつあげ み そ	さつまいも	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				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 月	ごはん		こめ			562	22.7	18.3	307
	やさいのごまマヨあえ		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	★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています か。茶わんや汁わんは、親指で上の「へり」をもち、残り の4本の指をそろえて食器の底を持ちます。こうすると、 ぶらぶらしないのでこぼしにくく、見た目もきれいに食べ られますよ。			
	ぶたにくとだいこんのにも	ぶたにく 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				
	ふりかけ				ふりかけ(ごま 大豆 小 麦)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 火	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 ソース ワイン	620	23.4	17.8	293
	コロコロサラダ	チーズ(乳)	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 ごしょう	★かぜなどの病気の、体の中に病気の菌が入ったときにか かります。菌が入っても、簡単には負けない丈夫な体を作 るには、野菜が欠かせません。食事のたびに野菜をたくさ ん食べて、体をいつも調子よく保てば、この冬をかぜ知ら ずで過ごせますよ。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
21 水	みそちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ み そ	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 がらすープ しお しょうゆ ソース ごしょう	595	24.2	21.9	313
	こくとうパン		こくとうパン(小麦、乳)			★今日は、みその入った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」を使っているの で、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	ごしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
22 木	ごはん		こめ			579	21.6	16.9	326
	いわしフライ	いわしフライ(小麦 大豆)	あぶら			★給食のお米は、佐賀市産の「ひのひかり」という品種の お米です。精米されたお米を週に2回、給食センターへ届 けてもらっています。ごはんはおかずといっしょに口の中 で合わせながら食べ、最後にごはんだけ残らないようにし ましょう。			
	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				
	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				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

# 令和8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 <small>こんだてめい ※天候や価格などのために献立が変更されることがあります</small>	材料（はたらきで仲間わけ） <small>あか しろ ちひ だい ちひ ちひ</small> 赤黄緑、3つそろりとバランスがよいよ				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤の食べ物 <small>あか しろ ちひ だい ちひ ちひ</small> 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 <small>あか しろ ちひ だい ちひ ちひ</small> 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 <small>あか しろ ちひ だい ちひ ちひ</small> 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
23 金	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			603	28.6	19.2	325
	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	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病 気にかからずすにんだりします。食事を好き嫌いで選んでいる からだに大切な栄養がうまくとれず、元気な体を作ることができ ません。好きな食べ物がかりにからだによらないように、何でも食べ て、元気な毎日を送りましょう。			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ミツ 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				
	とうにゅうプリンタルト(川中のみ)		とうにゅうプリンタルト(大 豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 月	ごはん		こめ			578	22.7	11.7	304
	いかのかけあえ	いか みそ	ごま さとう	だいこん きゅうり にんじん	みりん す	★24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」 です。給食は、今から約130年前、山形県の小学校で、 量ご飯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。			
	ちくげんに	とりにく	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				
	みかん			みかん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 火	ごはん		こめ			582	24.6	21.5	284
	さばのおしやき	さば			しお しょうゆ さけ	★給食週間の給食は、佐賀県の郷土料理や特産品などを 使ったメニューが出ますよ。今日は、『だぶ』という唐津 地方で食べられている郷土料理です。煮くすれしにくい食 べ物を使い、さびさび煮ることから『だぶ』と呼ばれるよ うになりました。			
	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				
	だぶ	とりにく 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							
28 水	のりとマッシュルームの わふうパスタ	ベーコン のり	スパゲッティ オリーブゆ	たまねぎ にんじん エリンギ し いたけ マッシュルーム えのき にんにく ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう ワ イン がらスープ	637	24.3	24.2	318
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★今日は、川副町でとれる『のり』や『れんこん』を使っ た給食です。地元でとれる食べ物を地元で食べるというこ とは、①新鮮なものを食べられる②地元の農家の方々に 支えられる③輸送にかかる二酸化炭素の削減など、良いこと がたくさんあります。			
	れんこんのごまサラダ		ドレッシング(ごま)	キャベツ きゅうり れんこん に んじん	しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
29 木	ごはん		こめ			621	28.5	19.5	297
	とりのてりやき	とりにく		しょうが	しょうゆ みりん さけ	★今日は、『つんきーだご汁』という佐賀県の郷土料理で す。「つんきー」は、「ちぎる」、「だご」は「だんご」 という意味です。調理員さんが一つ一つちぎった団子をた くさんの野菜と一緒に食べましょう。			
	こまつなアーモンドあえ		アーモンド	こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	つんきーだご汁	とりにく	しらたまこ こむぎこ	はくさい にんじん ごぼう ほし しいたけ ねぎ	だしこんぶ にぼし さけ みりん しょうゆ しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
30 金	シシリアンライス (にいくため)	ぎゅうにく ぶたにく	こめ たまごなしマヨネーズ さとう あぶら でんぶ	たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ みりん	660	25.9	26.0	299
	(サラダ)		ドレッシング(小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉)	こまつな キャベツ パプリカ に んじん		★給食週間最後の給食は、シシリアンライスです。今日 は、牛肉と豚肉を甘辛く炒めました。野菜と一緒にこの飯の 上に乗せて、マヨネーズをかけて食べましょう。そして、 冬野菜がたくさん入ったボトフを食べるとさらに体が温ま りますよ。よくかんで食べましょう。			
	ふゆやさいのボトフ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ かぶ にんじん ブロッ コリー カリフラワー	がらスープ しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
小学3年生平均						606	25.2	19.7	315
小学3年生基準						590	23.6	16.4	350
単位						kcal	g	g	mg

## ★保護者の方へ★

◎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、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギー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) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦)

◎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。(Tel.45-0374)