

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう  
令和7年 1月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

三根中学校・中原中学校

給食目標：感謝して食べよう

日曜日	献立名	使っている材料				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)			
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるものとなる(赤)	おもに体の調子を整えるものとなる(緑)	調味料など						
		穀類・いも類・砂糖・油など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海藻など	野菜・きのこ・くだものなど							
9木	ミルクパン	ミルクパン	牛乳			762	29.2	350			
10金	牛乳	牛乳									
	和風スパゲティ	スパゲッティ、有塩バター	鶏肉、ベーコン	玉葱、にんじん、ごまつな、にんにく、コーン	しょうゆ、白ワイン、食塩、白ごしょう、昆布茶	新学期が始まりました。年末・年始は楽し過ぎましたか。休みが続きましたので、「早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活リズムをとり戻しましょう。まだまた、寒い日が続きます。栄養バランスを考えた食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。					
	わかめスープ	わかめ、豚肉		玉葱、えのきだけ、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、食塩、白ごしょう、がらスープチキン						
	みかん			みかん							
13月	ごはん／しそこんぶ	ごはん、強化米			しそこんぶ	831	305	312			
	牛乳	牛乳									
	ぶりの揚げ煮	でん粉、なたね油	ぶり	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	みなさんは、お正月にどんな料理を食べましたか。					
	なます	上白糖	かつお節	だいこん、にんじん	食塩、穀物酢、しょうゆ	今日の給食は、おめでたいお正月 料理です。ぶりの揚げ煮や、大根とにんじんで紅白の色を表す「なます」、特別な食事で食べられてきた「ぞうに」です。ゆっくり味わってください。					
14火	雑煮風すまし汁	もち	鶏肉、かまぼこ	にんじん、ごまつな、はくさい、干し椎茸	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩						
	ごはん	ごはん、強化米				827	32.8	369			
	牛乳	牛乳									
	豚肉とキムチの炒め物	ごま油	豚肉、厚揚げ、赤みそ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ、にんじん、いんげん、しょうが、にんにく	テンメンジャン、酒、食塩、白ごしょう	今月の給食目標は「感謝して食べよう」です。毎日の食事では、私たちは生きていたために、たくさんの食べ物の命をいたいでいます。そのことを考えると、一口、一口、食べ物に感謝の気持ちをもって食べたいですね。					
15水	ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	玉葱、にんじん、チゲンサイ	がらスープチキンボーグ、しょうゆ、酒、食塩、白ごしょう						
	りんごのタルト	りんごのタルト(卵・乳・小麦なし)									
	ごはん	ごはん、強化米				757	33.3	339			
	牛乳	牛乳									
16木	とり天	薄力粉、かたくり粉、なたね油	鶏ササミ	レモン(果汁、生)	食塩、白ごしょう、酒、穀物酢、しょうゆ	学校給食のとり肉は佐賀県産の「有明鶏」を使っています。鶏肉にいろいろな品種がありますが、有明鶏は、やわらかくておいしいです。今日は、有明鶏のササミの部分を天ぷらにしています。しっかりと食べてください。					
	こんにゃく炒め	こんにゃく、いんごま、なたね油、三温糖	豚肉	にんじん、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒						
	みそ汁	じゃがいも	油あげ、みそ、合わせみそ	玉葱、にんじん、ごまつな	煮干し						
	食パン	食パン				747	30.3	357			
17金	牛乳	牛乳									
	いちごジャム	いちごジャム				チリコンカンは、ひき肉やトマト、豆、スパイスなどを一緒に煮込んだメキシコの代表的な料理のひとつです。名前の意味は「チリ」は、どうがらして作ったスパイス、「コン」は一緒にという意味、「カン」はお肉のことです。おいしくいただきましょう。					
	チリコンカン	じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、トマト、バセリソース、チリパウダー、食塩、こしょう、トマトピューレ							
	チーズサラダ	野菜いっぱいドレッシング	チーズ(乳)、ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン							
20月	ごはん	ごはん、強化米				744	26.1	329			
	牛乳	牛乳									
	竹輪のいそべあげ	薄力粉、かたくり粉、なたね油	竹輪、あおのり		食塩	切り干し大根は、大根を切ってひじき干して干してつくります。太陽の光をうけてビタミンDがたっぷりふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収を良くするすぐれた食品です。よくかんで食べてください。					
	切り干し大根の炒め煮	三温糖	鶏肉、油あげ	切り干し大根、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん						
21火	すまし汁		豆腐	玉葱、にんじん、えのきだけ、ほうれんそう	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩						
	ごはん	ごはん、強化米				796	27.9	319			
	牛乳	牛乳									
	シリリアンライス(貝)	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、本みりん、りんごピューレ	シリリアンライスは佐賀市のご当地グルメです。昭和50年ごろ、佐賀市の喫茶店で誕生しました。ごはんの上に野菜と甘辛いタレでいためた肉をのせ、仕上げにマヨネーズをかけて食べます。給食でも、ときどき登場しますね。シリリアンライスを、おいしくいただきましょう。					
22水	シリリアン野菜／マヨネーズ			キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩						
	野菜スープ		ベーコン	玉葱、ごまつな、にんじん、えのきだけ	白ワイン、食塩、白ごしょう、がらスープチキン						
	かしわごはん	ごはん、強化米、こんにゃく、三温糖	鶏肉、油あげ	ごぼう、にんじん、えだまめ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	709	23.7	317			
	牛乳	牛乳									
23木	牛乳	牛乳									
	ボテトサラダ	じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、三温糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、	穀物酢、食塩	春雨は、漢字で春に雨とかれます。これは春に振る細い雨に由来しているそうです。緑豆からつられる麺類で、食欲のない時の栄養補給によい食べ物です。春雨は、あえもの、汁物、炒め物など、いろいろな料理に使われています。					
	春雨汁	春雨	かまぼこ	玉葱、チゲンサイ、干し椎茸	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩						
	中華スープ	マロニー	ベーコン	チゲンサイ、はくさい、にんじん、きくらげ	がらスープチキンボーグ、鶏豚湯、食塩、白ごしょう、酒、しょうゆ						
24金	ごはん	ごはん、強化米				796	31.0	294			
	牛乳	牛乳									
	豚肉とれんこんの甘酢からめ	薄力粉、かたくり粉、なたね油、三温糖	豚肉	しょうが、れんこん、玉葱、にんじん、いんげん	酒、食塩、白ごしょう、穀物酢、しょうゆ	マナーとは、一緒に食事をする人が、お互いに気持ちよく食事ができるように、食事や食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちをあらわした「ふるまい」です。きれいかぶるまいができる人は、見えていて、とても気持ちのいいものです。基本マナーをみにつけて、マナー名いじん、おば					
	中華スープ	マロニー	ベーコン	チゲンサイ、はくさい、にんじん、きくらげ	がらスープチキンボーグ、鶏豚湯、食塩、白ごしょう、酒、しょうゆ						

日 曜 日	献立名 こんだてめい せんりつめい	使っている材 料				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)			
		※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。		おもに体の調子を整えるものとなる (緑)	調味料など						
		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるものとなる(赤)								
	穀類・いも類・砂糖・油など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海藻など	野菜・きのこ・くだものなど								
23 木	黒糖パン	黒糖パン				777	33.5	374			
	牛乳		牛乳								
	クリームシチュー	じゃがいも、米粉・有塩バター	鶏肉、牛乳	玉葱、にんじん、ぶなしめし、枝豆	がらスープチキン、ブイヨン、白ワイン、食塩、白ごしょう	給食には、毎日かならず野菜があります。野菜は緑のなかまで、からだの調子を整えてくれる食べ物です。ビタミンや食物せんいなどが多く含まれているので、病気からだを守ってくれたり、おなかの調子をよくしてくれます。のこさず、しっかり食べましょう。					
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、コーン	食塩						
	ハンバーグ		ハンバーグ								
24 金	ごはん	ごはん、強化米				702	33.6	388			
	牛乳		牛乳								
	かけの塩焼き		鮭		酒、食塩	今日から全国学校給食週間に、全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が行われています。給食センターでも、今月は、世界の料理や九州各地の料理を紹介しています。また、佐賀県の食材を使った料理や郷土料理を作ります。					
	ごまあえ	いりごま、すりごま、ねりごま、三温糖		はくさい、ほうれんそう、ちやし、にんじん	しょうゆ						
	さつまい	さつまいも、こんにゃく	鶏肉、厚揚げ、合わせみそ	ごぼう、だいこん、にんじん、葉ねぎ	煮干し						
27 月	ごはん	ごはん、強化米				691	27.8	385			
	牛乳		牛乳								
	筑前煮	こんにゃく、さといも、三温糖	鶏肉	にんじん、ごぼう、れんこん、干し椎茸、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん	筑前煮は、佐賀県や福岡県など、主に九州の北のほうで食べられてきた料理ですが、「めし」などといって、お正月などのお祝いの席でもたべられています。これから先も受け継いでいきたい郷土料理のひとつです。					
	かきたま汁		たまご、かまぼこ、豆腐	玉葱、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩						
	味付けのり		味付けのり(えびエキス)								
28 火	ごはん	ごはん、強化米				724	28	278			
	牛乳		牛乳								
	鶏のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒	手洗いは手上でできますか? 指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分です。石けんを泡立てて、指と指の間までしっかりと洗いましょう。水は冷たを感じらますが、感染症予防のためにも、しっかり手洗いをしてください。					
	大根サラダ	野菜いっぱいドレッシング		だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん							
	ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	玉葱、にんじん、コーン、バセリ	がらスープチキン、ブイヨン、しょうゆ、白ワイン、食塩、白ごしょう						
29 水	ごはん	ごはん、強化米				736	31.2	401			
	牛乳		牛乳								
	白身魚の竜田揚げ	でん粉、なたね油	ホキ	しょうが	しょうゆ、酒、本みりん	ひじきは海藻のなまです。海藻の中でも、カルシウムと鉄分を多く含みます。また、カルシウムの吸収を助ける栄養も多く含んでいますので、体への吸収がとてもいいです。海藻を食べて、たくさん含まれているミネラルやビタミン、食物せんいなどを吸収しましょう。					
	ひじきと大豆の煮物	こんにゃく、三温糖	鶏肉、大豆、さつま揚げ、干しひじき	にんじん、いんげん	酒、しょうゆ、本みりん						
	みそ汁		米みそ、厚揚げ	玉葱、にんじん、こまつな、はくさい	煮干し						
30 木	ミルクパン	ミルクパン				804	28.4	590			
	牛乳		牛乳								
	タンタンメン	中華めん、ごま油、三温糖	豚肉、米みそ、赤みそ	玉葱、にんじん、ちやし、チンゲンサイ、きくらげ、しょうが、にんにく	がらスープチキンボーグ、食塩、白ごしょう、酒、しょうゆ	タンタンめんは、中国の四川省が発祥のめん料理です。辛味をきかせたひき肉や野菜などをめんの上にのせたものです。日本で食べられているタンタンめんは、四川省出身の料理人の陳さんが、ラーメンのようにスープをいれて、あまり辛くないマイルドな味付けにしたものが多いですね。					
	きわむかわのサラダ		きわむかわ、ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	青じそドレッシング、しょうゆ						
31 金	牛すね肉のカレー	ごはん、強化米、じゃがいも	牛すね肉	玉葱、にんじん、グリーンピース、にんにく	ディナーカレールー(乳)、カレールー、赤ワイシ、食塩	773	25.5	316			
	牛乳		牛乳								
	ドレッシングサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン		調理をする調理員、給食を届ける運転手など、たくさんのがかかわっています。感謝していただきましょう。					
	シュークリーム	シュークリーム(たまご)									

1月24日～1月30日は

「全国学校給食週間」です

