



太い字は
かみかみメニューです

れいわ ねん がつ がっこうきゅうしよくこんだてひょう
令和7年1月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL 63-0620

日曜日	曜日	こんだて名			おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに主に体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	たんぱく質(グラム)		給食一口メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳	おかず				小	中	
7	火	麦ごはん	牛乳	きのこのスープ お魚ナゲット カレーミート	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 あじナゲット 牛肉 大豆	たまねぎ 人参 しいたけ しめじ えのき キャベツ ねぎ にんにく しょうが トマト レーズン 枝豆	624 23.5	812 29.5	あけましておめでとうございます。令和7年もよろしく願いいたします。みなさんにとって素晴らしい1年になりますように！心も体も元気に過ごしましょう。
8	水	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ 中華あえ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 赤みそ ぎょうざ	しょうが にんにく たまねぎ 人参 だけのこ ねぎ しいたけ もやし きくらげ	595 22.3	777 27.4	冬休みはいかがでしたか？早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、生活リズムをととのえていきましょう。また、暑さに負けない体も作りましょう。
9	木	菜飯	牛乳	もすくのみそ汁 とんかつ 枝豆のサラダ	米 油 里芋 ごま	牛乳 油揚げ 麦みそ ちりめん とんかつ もすく	野菜菜 大根 人参 かぼちゃ えのき ねぎ 枝豆 きゅうり コーン	661 24.4	807 28.1	今日は「受験生応援献立」です。受験生のみなさん、自分の進路実現に向かってがんばってくださいね。応援しています！
10	金	麦ごはん	牛乳	雑煮 ぶり照り焼き れんこん甘辛炒め	米 麦 油 砂糖 里芋 白玉餅 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ ぶり照り焼き てんぷら	ごぼう 人参 大根 しいたけ 白菜 ほうれん草 れんこん きくらげ きぬさや	632 25.1	761 28.1	「餅開き」とは、お正月に、神棚などに飾った餅もちを、お雑煮やぜんざいなどに入れて食べる儀式です。「家族が健康で一年を過ごせますように」という願いがこめられています。雑煮のおもちはのどにつまらせないように、よくかんで食べてくださいね。
14	火	ミルクパン	牛乳	ボルシチ 照り焼きチキン いかと海藻のサラダ・桃ゼリー	米 麦 油 砂糖 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 牛肉 照り焼きチキン いか 海藻	にんにく しょうが たまねぎ 人参 大根 ピーズ カリフラワー キャベツ トマト きゅうり もやし もちゼリー	667 28.2	823 38.5	ボルシチの特徴は「ビーツ」という赤い大根が入っていることです。発祥はウクライナで、ロシアや東欧諸国で伝統的な料理です。
15	水	わかめごはん	牛乳	みそおでん 焼きししゃも かぼすあえ	米 里芋 こんにゃく 油 ごま	牛乳 わかめ 鶏肉 昆布 厚揚げ 竹輪 うずら卵 麦みそ ししゃも	大根 白菜 もやし 人参 かぼす	555 23.9	714 30.7	みそおでんはかつお節でとっただしと麦みそを合わせて作ったおでんです。8種類の具材をコトコトと煮込みました。
16	木	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー いわしかりかりフライ 茎わかめサラダ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 牛肉 ミックスビーンズ いわしのかりかりフライ くさわかめ ツナ	にんにく しょうが たまねぎ トマト 人参 りんご コーン きゅうり キャベツ	628 20.6	841 26.6	いわしはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)、カルシウムが多く含まれています。かりかりフライは丸ごと食べられるので、よくかんで食べてください。
17	金	食パン	牛乳	ラビオリスープ 大豆入り豆腐焼き ごぼうサラダ・おさつポテト	食パン 油 じゃがいも ラビオリ ノンエッグマヨネーズ ごま おさつポテト	牛乳 豚肉 大豆入り豆腐焼き 竹輪	たまねぎ 人参 ごまつな ごぼう キャベツ きゅうり	652 23.3	768 27.1	ごぼうは、1000年以上も前に薬膳として中国から伝わりました。ごぼうの栄養価は食物繊維が多いことで、野菜の中でもトップクラスです。
20	月	麦ごはん	牛乳	五目煮 さばのカレー醤油焼き にんじんサラダ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ ちりめん さばのカレー醤油焼き	人参 ごぼう れんこん きぬさや きゅうり	681 26.1	850 33.1	にんじんは、皮膚や粘膜を丈夫にしだり、免疫力を高めるβカロテンという栄養素を多く含んでいます。しっかりと食べて風邪をひかない体を作りましょう。
21	火	かぼちゃパン	牛乳	パンネのナポリタン いか小判焼き 甘夏サラダ・チョコプリン	かぼちゃパン 油 パンネ 砂糖 チョコプリン	牛乳 ベーコン いか小判焼き	にんにく たまねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト 甘夏みかん キャベツ きゅうり	625 21.8	806 28.5	パンネとは、筒状の形で、筒端をパン先のように斜めにカットしたショートパスタです。ソースが筒の中に入りやすく、味がしみこみやすいところが特徴です。
22	水	ゆかりごはん	牛乳	のっぺい汁 ししゃもフリッター ひじきのあえもの	米 里芋 こんにゃく 油 でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき ししゃもフリッター	しそ ごぼう 人参 大根 しいたけ ねぎ キャベツ コーン アスパラガス	607 22.9	819 29.8	今日は「まごわやさしい献立」です。普段の食事にも「まごわやさしい」食材を積極的に取り入れ、栄養バランスを整えていきましょう。
23	木	麦ごはん	牛乳	豚肉と大根の炒め煮 いわしハンバーグ 冬野菜サラダ	米 麦 油 砂糖 里芋 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 がんもどき ツナ いわしハンバーグ	にんにく しょうが 人参 大根 枝豆 カリフラワー ブロッコリー ほうれん草	646 26.9	827 33.6	カリフラワーやブロッコリーの食べる部分は、小さな花のつぼみが集まった「花蕾」という部分です。ビタミンCを多く含んでいます。
24	金	麦ごはん	牛乳	すいとん 鮭の塩焼き 白菜漬け	米 麦 油 すいとん 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭の塩焼き 昆布	人参 大根 しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり	581 25.7	717 28.5	★はじめの給食★ 給食は、明治22年に山形県鶴岡市(現在は鶴岡市)の小学校で、貧しい家庭の子どもたちを対象に無償で昼食を用意したことが始まりといわれています。
27	月	麦ごはん	牛乳	トック ビビンバの具 塩のり	米 麦 油 砂糖 とつく ごま	牛乳 豆腐 いか わかめ 牛肉 大豆 赤みそ 塩のり	しょうが たまねぎ 大根 にはら チンゲンサイ にんにく 人参 きくらげ だけのこ ぜんまい ねぎ	614 24.8	759 29.0	★世界の料理(韓国)★ トックは「汁物のもち」のことで、うるち米で作った韓国のもちが入っています。切り口が斜めで楕円の形をしています。
28	火	食パン	牛乳	白菜のシチュー かぼちゃフライ コールスロー・ブルーベリージャム	食パン 油 じゃがいも パター	牛乳 鶏肉	たまねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 コーン かぼちゃフライ もやし アスパラガス ブルーベリージャム	665 21.9	784 25.7	★昭和の献立★ 今日の献立は昭和の給食をイメージしています。昭和51年に米穀の給食が導入されるまで、パンが主食として定着していました。
29	水	生姜ごはん	牛乳	白玉団子汁 あじさんが焼き れんこんサラダ	米 砂糖 油 じゃがいも 白玉餅 ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉 竹輪 あじのさんが焼き	人参 枝豆 しょうが ごぼう 天候 しいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	601 22.1	712 26.4	★ふるさとくまさんデー(宇城地域)★ 宇城地域の特産物であるれんこんと白玉餅、生姜を入れた献立です。宇城市松橋町には広大なれんこん畑が広がっています。
30	木	麦ごはん	牛乳	南関揚げ丼の具 さんま甘露煮 なし酢あえ	米 麦 油 じゃがいも でんぷん ごま	牛乳 鶏肉 南関揚げ 卵 さんま甘露煮	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	670 24.3	808 27.4	★荒尾玉名の献立★ 荒尾の特産物のなし酢を使ったなし酢あえと、南関町の特産品の南関揚げを使った南関揚げ丼です。地元のおいしさを味わってください。
31	金	チーズパン	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット 海藻サラダ・みかんゼリー	チーズパン 油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま	牛乳 豚肉 大豆 ミックスビーンズ チキンナゲット 海藻 ちりめん	にんにく しょうが たまねぎ 人参 枝豆 もやし きゅうり みかんゼリー	617 26.4	812 34.3	チーズパンにはエダムチーズが入っています。エダムチーズはゴダチーズとともにオランダを代表するチーズです。購入する際には鮮いワックスでおおわれているため赤玉チーズとよばれることもあります。

裏面も印刷しています。→→→