



2025年 1月 7日

1月 こんだてよていひょう

今月の目標
給食に感謝しよう

日曜		連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			和6年度 錦町学校給食センター		ひとくちメモ		
						あか	きいろ	みどり	えいようりょう	たんぱく			
												ちやにくやほねになる	ねつやちからになる
9	木		わふうドライカレー		ごはんにぐをのせてたべよう にんじんのポタージュ ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ みそ しろいんげんまめ れんにゅう だっしふんにゅう	こめ こんにやく でんぶん じゃがいも パター さとう	えだまめ にんじん ごぼう しょうが たまねぎ パセリ みかん	小 中	679 808	23.0 27.7	10日 鏡開き 1月11日は鏡開きです。給食では、お餅を入れて「雑煮」にしました。今年もみなさんが健康で元気に過ごせるように願っています。	
10	金		はなむすびごはん		ぞうに たづくり フルーツきんとん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ いりこ	こめ むぎ もちこめ でんぶん ごま さとう みずあめ さつまいも バター	のぞわな にんじん ごぼう しいたけ こまつな もも パイン	小 中	630 775	23.9 28.5		
14	火		ごはん		いわしフライ いんげんのごまあえ とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	こめ あぶら ごま さとう パンこ こむぎこ さといも	いんげん もやし キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	小 中	612 748	23.3 28.0		
15	水		ふゆやさいカレー		ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう しょうが にんにく きゅうり	小 中	619 773	21.6 27.0		
16	木		むぎごはん		ジャーチャン豆腐 もやしのナムル のりのつくだに	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ちりめん ぶたにく ひじき のり	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ごま みずあめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく もやし しょうが きゅうり	小 中	606 748	24.0 28.9	17日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 1月の旬の食材は「白菜」です。白菜にはビタミンCが多く含まれており、かぜを予防する働きがあります。給食では「白菜のクリームシチュー」にしました。	
17	金		ミルクパン		あげれんこんサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	れんこん ブロッコリー きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しめじ パセリ	小 中	599 771	24.2 30.1		
20	月		ぶたキムチどん		ごはんにぐをのせてたべよう スーミータン うまかってん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ だいず いりこ あおさ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん もちこめ ごま こむぎこ	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら コーン パセリ	小 中	616 750	23.6 28.1		
21	火		むぎごはん		いわしのうめみそに しらあえ うどん	ぎゅうにゅう いわし みそ とうふ とりにく ちくわ	こめ むぎ さとう ごま うどん こんにやく	うめ はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	622 766	26.0 31.4		
22	水		チキンライス		はくさいとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも りんご ぶどう	小 中	599 747	22.5 27.1	22日 フルーツヨーグルト 球磨産のヨーグルトを使用した「フルーツヨーグルト」です。ほんのりとした甘さと、とろ～りとした食感が人気です。	
23	木	西小中止	ごはん		さかなのかばやき マヨネーズあえ そばろじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく あつあげ	こめ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	619 752	24.6 29.9		24日～28日 給食週間特別献立 「給食の歴史を知ろう」をテーマとし、昔の給食を参考にしています。 24日：日本で初めての給食(明治22年)は山形県で始まり、当時はおにぎり・焼き魚・漬け物の献立でした。 27日：大正時代の給食は五色ごはんと栄養みそ汁でした。 28日：昭和30年代の学校給食では、くじらの肉が使われ、よく電田揚げにして食べられていました。
24	金	給食週間特別献立(給食の歴史)	セルフおにぎり		さけのしおやき きりぼしだいこんのサラダ ふゆやさいのみそしる	のり ぎゅうにゅう さけ ハム あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ さといも えだまめ きりぼしだいこん にんじん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	小 中	609 747	26.8 31.9			
27	月		えいようごしきごはん		めざし アーモンドあえ すいとんじる	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう めざし あぶらあげ	こめ むぎ さといも あぶらアーモンド さとう こむぎこ でんぶん	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん はくさい ごぼう しいたけ	小 中	586 748	24.4 32.5		
28	火		ごはん		くじらのメンチカツ ひじきのいりに あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう くじら とうふ たまご ひじき ちくわ あぶらあげ だいず あつあげ わかめ みそ	こめ パンこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんじん いんげん はくさい えのきたけ ねぎ	小 中	676 781	26.1 29.7		
29	水	熊本県の郷土料理	せきはん		さばのしおやき こうはくなます つぼんしる	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ	こめ もちこめ ごま さとう さといも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	601 748	28.3 34.4	29日～30日 熊本県の郷土料理 29日：赤飯、つぼん汁 30日：南関あげ丼、からしれんこんサラダ、いきなり団子	
30	木	郷土料理	なんかんあげどん		ごはんにぐをのせてたべよう からしれんこんサラダ いきなりだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ハム	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ さつまいも こむぎこ もちこめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	小 中	629 765	22.5 27.1		
31	金		ごはん		ささみのレモンに やさいのソテー カレースープ	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう バター じゃがいも マカロニ	レモン キャベツ いんげん コーン にんじん たまねぎ パセリ	小 中	629 747	24.4 27.7		

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

給食センターでは、毎日安全
安心で、おいしい給食づくりを
がんばっています。

ちようりいんさんのようす

いろいろなことにきをつけながらつくっています

ふくそう



かみのけが、
きゅうしよくに
はいらないよう、
ぼうしのなかに
すていれます。
マスクは、はな
までおきます。

てあらひ



つめのあいだも
ひとりひとり
せんようの
ブラシで、
しっかり
あらいます。

ざいりょうのかくにん



ざいりょうは
しんせんか、
ちゅうもんした
りょうがちゃん
とあるかなどを
かくにんします。

やさいあらひ



つかうやさいは、
すべて3かいずつ
あらって、よこ
れをしっかりと
とします。

おんどのかくにん



ひがしつかり
とおっている
か、りよう
りごとに、お
んどをかくに
んしています。

ぜんこくがっこう給食週間
がはじまりま〜す!

1月24日～30日は
全国学校給食週間!