



ひ	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう				エネルギー (Kcal)	ひとくちメモ
				【黄】ねつや力になる	【赤】血や肉やほねになる	【緑】体のちようしをとのえる	ちようみりょうほか		
9	木	マーボーどん	(マーボー豆腐) かぼちゃサラダ	米 むぎ さとう ごま油 かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	牛にゅうとうふ ぶた肉 大豆 ハム 赤みそ	にんじん たまねぎ ししいだけ ねぎ かぼちゃ キャベツ しょうが きゅうり コーン にんにく	さけ ちゅうかだし すみりん チキンソテー トウワンジャン しょうが ウスターソース チキンガラスープ こしょう	小 625 中 798	あけましておめでとうございます。年始のごちそうで、胃腸が少し疲れていませんか？まだまだ寒さも厳しい時期です。体を温め、胃腸に優しい食事を心がけましょう。
10	金	むぎごはん	おそうじ ぶりフライ 白菜のごまあえ	米 むぎ さとう 里いも 白玉もち 油 ごま	牛にゅう とり肉 ぶりフライ しおこんぶ	だいこん かつに にんじん もやし ごまつな ししいだけはくさい コーン	しょうゆ さけ すみりん だしかつお だしこんぶ	小 649 中 787	<p>16日：ふるさとくまさんデー「八代」</p> <p>八代地域の特産物「はちべえトマト」を使った料理を作ります。「はちべえ」とは八代平野の「ハ（はち）」と「平（へえ）」からつけられました。熊本県はトマト生産量が日本一ですが、特に冬から春にかけて栽培される冬トマトが有名です。また、ちくわは八代市白土久町の特産物です。</p>
14	火	むぎごはん	ぶたじる ゆかりあえ いわしのしょうがに	米 むぎ 油 里いも ごま油	牛にゅう ぶた肉 とうふ いわし 生煮え みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいだけ こんにゃく もやし きゅうり しょうが	さけ すみりん しょうゆ だしかつお だしこんぶ ゆかり	小 565 中 726	
15	水	カミカミ子 冬野菜カレーライス	(カレールウ) ごぼうとナッツのかみかみサラダ	米 むぎ 油 じゃがいも 里いも さとう カシュナッツ	牛にゅう とり肉 ちりめん チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー ごぼう きゅうり	カレー コーヒー しょうゆ ウスターソース カレールウ チキンガラスープ す	小 594 中 768	
16	木	ふるさとくまさんデー-八代地区 ココアパン	はちべえトマトのスパゲティ ちくわと豆のサラダ	パン さとう スパゲティ オリーブオイル バター 油 ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう ベーコン チーズ ちくわ 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん アスパラガス マッシュルーム トマト えだまめ コーン キャベツ にんにく	ワイン チョップ こしょう しょうゆ ソンメ バジル す チキンフィッシュ トマト ビューレ	小 628 中 791	
17	金	にんじゃごはん	タイビーエン はるまき	米 油 はるまき さとう ごま ごま油 はるまきのかわ	ぶた肉 ちりめん 牛にゅう ぶたミンチ いか うすだまご	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく はくさい きくらげ しょうが キャベツ	さけ しょうゆ こしょう チキンガラスープ ちゅうかだし しお	小 631 中 846	
20	給食週刊「昔の給食」 セルフおにぎり(のり・うめぼし)	白菜とさつまいものみそしる たくあんあえ 焼きさば	米 むぎ さつまいも ごま	牛にゅう 油あげ とうふ さばのり みそ	うめぼし にんじん もやし はくさい ごまつな きゅうり たくあんづけ	だしかつお だしこんぶ	小 567 中 731	20~23日給食週刊献立 24日「学校給食記念日」	
21	食材紹介:さつまいも かぼちゃパン	けいりんピーフン(汁・肉みそ) さつまいものサラダ	パン さとう ごま油 アーモンド ごま さつまいも 平めんピーフン ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう 大豆 ぶた肉 チーズ みそ	ねぎ たまねぎ コーン しょうが にんじん チンゲンサイ ししいだけ きゅうり にんにく	さけ しょうゆ こしょう トウワンジャン バイタン チキンガラスープ す	小 609 中 786	学校給食は、明治22年山形県鶴岡市で弁当を持ってくることでできない子どもたちのために始まりました。全国に広がったものの第二次世界大戦で中断し、戦後に海外の救援物資で給食が再開されました。これを記念して1月24日は給食記念日とされています。今年度給食センターでは、「昔の給食献立」と「給食の歴史や旬の食材を知ろう」をテーマに、給食の歴史や旬の食材でとれる食材を紹介し	
22	食材紹介:おぎ むぎごはん	かきたまじる 魚のチリソース	米 むぎ じゃがいも さとう 油 かたくりこ	牛にゅう たまご とうふ くきわかめ たら	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけ すみりん だしかつお だしこんぶ グチャップ トウワンジャン	小 551 中 714		
23	食材紹介:里いも むぎごはん	おでん しそこんぶあえ えだ豆ととうふのミンチカツ	米 むぎ 里いも ごま 油	牛にゅう あつあげ 天ぷら とり肉 こんぶ うすだまご しそこんぶ ミンチカツ	こんにゃく だいこん にんじん はくさい	だしかつお しょうゆ すみりん さけ	小 612 中 823		
24	かんたん給食 ボークハヤシライス	(ハヤシルウ)	米 むぎ オリーブオイル じゃがいも さとう	きゅうり とうふ ぶたにく しろういげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	ワイン バジル チョップ チキンガラスープ ハヤシルウ	小 562 中 690	24日：かんたん給食	
27	月	むぎごはん	みそけんちんじる 青菜のなっとうひじきあえ ししゃもフリッター	米 むぎ 里いも ごま 油	牛にゅう 油あげ とうふ なっとう しそひじき みそ ししゃもフリッター	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ごまつな はくさい きゅうり ひろしまな	だしりこ しょうゆ チキンフィッシュ しょうゆ	小 554 中 762	
28	火	ミルクパン	米粉のクリームシチュー 海そうサラダ	パン さとう じゃがいも バター マカロニ 米粉 ごま	牛にゅう ツナ とり肉 生クリーム 海そう ちりめん	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり	しお ソンメ す チキンフィッシュ しょうゆ	小 562 中 703	
29	水	日本味の豚「大阪府」 ゆかりごはん(少なめ)	うどんずき れんこんとひじきのサラダ ヨーグルト	米 むぎ うどん ごま さとう ねりごま ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう とり肉 ひじき ヨーグルト いとこまほこ	はくさい ねぎ にんじん しめじ だいこん れんこん ヤーコン コーン ブロッコリー	だしかつお だしこんぶ しょうゆ さけ すみりん す ゆかり	小 593 中 723	29日：日本味の豚「大阪府」
30	木	セルフフィッシュバーガー(カット丸パン)	ボークビーンズ (手作りタルタルソース) (白身魚フライ)	パン さとう 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう 大豆 ホキフライ ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん パセリ トマト ピクルス にんにく コーン レモン じゃいゆ	しお ソンメ こしょう ワイン ウスターソース チキンガラスープ チョップ	小 616 中 747	31日：瀬塩給食の日「やき塩デニッシュ」
31	金	やき塩デニッシュ むぎごはん	しお肉じゃが じゃこ豆サラダ	米 むぎ 油 じゃがいも ごま さとう ごま油	牛にゅう ぶた肉 天ぷら 油あげ ちりめん 大豆	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しらたき えだ豆	さけ しお しょうゆ すみりん す	小 562 中 721	肉じゃがはたくさんの食材からの味が出るので、薄味でも深みのある味に仕上がります。塩分量が小学校2g、中学校2.5gの予定です。

※献立は、都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。



1月24日~30日「全国学校給食週間」
日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

明治22年(1889年)

忠愛小学校は大管寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア援会)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が開始されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

おにぎり 塩けい 漬物

1月の行事
と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日~1月 7日 人日の節句

おせち料理・お雑煮

7種類の野菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

11日 餅開き

お汁粉

15日 小正月

あずきがゆ