



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 かぶ 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 みりん だしかつお だしこんぶ	小 649 中 787	16日：ふるさとくまさんデー 「八代」 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。
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 生煮肌 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 みりん しょうゆ だしかつお だしこんぶ ゆかり	小 565 中 726	20～23日給食週間 24日「学校給食記念日」 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 とができな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 菊池地区でとれる食材を知ら う」をテーマに、給食の歴史や 菊池地区でとれる食材を紹介し ます。
15	水	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	カレーコフィン 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	24日：かんたん給食 白練の胸肉で、ハンパライスと 牛乳のみの給食です。品数が少 ないため、たんぱく質・カルシ ウム・ビタミンなどが不足して いますので、ご家庭でも野菜や 小魚、豆類等とよろしくお掛け いただけるとうれしく思います。
16	木	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	ワインクチャップ こしょう しょうゆ ソンメ バジル す チキンフィヨントマトビュレ	小 628 中 791	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
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	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
20	給食週間「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 油	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 ゆかり	小 567 中 731	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
21	給食週間「昔の給食と菊池地区でとれる食材を知ろう」	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	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
22	給食週間「昔の給食と菊池地区でとれる食材を知ろう」	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 みりん だしかつお だしこんぶ クチャップ トウワンジャン	小 551 中 714	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
23	給食週間「昔の給食と菊池地区でとれる食材を知ろう」	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 みりん さけ	小 612 中 823	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
24	金	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	ぎゅうにゅう 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 クチャップ チキンガラスープ ハヤシルウ	小 562 中 690	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
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	だしいりこ しょうゆ しょうゆ さけ みりん す ゆかり	小 554 中 762	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
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 チキンフィヨン しょうゆ	小 562 中 703	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
29	水	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 いとかほこ	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 みりん す ゆかり	小 593 中 723	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
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 クチャップ	小 616 中 747	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。
31	金	むぎごはん	しお肉じやが 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 みりん す	小 562 中 721	29日：日本味の旅「大阪府」 肉じや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。

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～正月 おせち料理・お雑煮

7日 人日の節句 七草がゆ

11日 鏡開き お汁粉

15日 小正月 あずきがゆ