



令和8年 1月 こんだてよていひょう

合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー 上段・下段	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
9	きん	ミルクパン		トマトスープに かいそうサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ロースハム かいそう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト きゅうり コーン えだまめ	コンソメ しょうゆ ブイオン すこしょう しお	553 701	やさしおデー この日は少ない 塩分でも食事を おいしくする工 夫をしたやさ塩 デーです。 小学校2.0g、 中学校2.3gです。
13	か	小:あげパン 中:にんじんパン		こめこのクリームシチュー かぼちゃサラダ	パン あぶら さとう こくとう じゃがいも マカロニ バター こめこ ノンエッグマヨネーズ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム レンズまめ ツナ しめじ かぼちゃ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ かぼちゃ きゅうり コーン	しお ブイオン コンソメ す こしょう	620 707	おいくする工 夫をしたやさ塩 デーです。
14	すい	かみかみデー やさしおデー むぎごはん		ぶたじる いわしおかか くきわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さといも しらたき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いわしおかか くきわかめ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい しいたけ しょうが もやし キャベツ	かつおだし こんぶだし さけ みりん す しょうゆ	569 708	日本味の旅 『兵庫県』 ひめじ 姫路おでんとは、 しょうがしょうゆ 生姜醤油をかけて、 また 又はつけて食べる おでんです。元々 姫路市では生姜と 醤油の産地であっ たことから、生姜 醤油を使うように なつたのではない かと言われていま す。給食では醤油 味の調味料をベー スに、おろした生 姜と一緒に入れて 煮込んで作ります。 サラダには兵庫県 の特産物である黒 豆を使用しています。
15	もく	日本味の旅 『兵庫県』 むぎごはん		ひめじおでん くろめとさつまいものサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら うすらたまご あつあげ くらめ ロースハム チーズ	だいこん れんこん しょうが きゅうり コーン	かつおだし しょうゆ みりん こしょう す	695 865	ひめじ 姫路市では生姜と 醤油の産地であっ たことから、生姜 醤油を使うように なつたのではない かと言われていま す。給食では醤油 味の調味料をベー スに、おろした生 姜と一緒に入れて 煮込んで作ります。 サラダには兵庫県 の特産物である黒 豆を使用しています。
16	きん	中:あげパン 小:ココアパン		ポークビーンズ アーモンドとほうれんそうのサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも アーモンド オリーブゆ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン にんにく	しお こしょう す しょうゆ あかワイン ウスター コンソメ ガラスープ	544 734	ひめじ 姫路市では生姜と 醤油の産地であっ たことから、生姜 醤油を使うように なつたのではない かと言われていま す。給食では醤油 味の調味料をベー スに、おろした生 姜と一緒に入れて 煮込んで作ります。 サラダには兵庫県 の特産物である黒 豆を使用しています。
19	げつ	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 むぎごはん		つぼんじる さばのみそに ごしきあえ	こめ むぎ さといも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ さばのみそに	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きくらげ もやし こまつな コーン	かつおだし だしこんぶ さけ しょうゆ みりん す	550 703	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
20	か	かみかみデー こくとうパン		ラビオリのスープ さかなとレバーのナッツあえ	パン ラビオリ あぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりレバー たら ラビオリ	にんじん たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう ズッキーニ あかパプリカ きピーマン なす	しろワイン しょうゆ さけ みりん ブイオン コンソメ	645 800	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
21	すい	わかめごはん (少なめ)		みそにこみうどん まめじゃこサラダ	こめ むぎ うどんめん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん あぶらあげ だいず わかめ みそ	にんじん はくさい ねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	かつおだし こんぶだし さけ しょうゆ みりん	552 717	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
22	もく	かみかみデー にんじゃごはん		わかめのすましじる ししゃもフリッター みそマヨネーズサラダ	こめ さとう ごま あぶら むぎ ノンエッグマヨネーズ	ちりめん ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ししゃもフリッター ツナ わかめ みそ	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり	しょうゆ さけ みりん す こんぶだし かつおだし	603 748	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
23	きん	いっぴんこんだての日 マーボーどん		(マーボーとうふ)	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	さけ テンメンジャン しょうゆ みりん ラーゆ ガラスープ トウバンジャン	538 672	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
26	げつ	セルフおにぎり (むぎごはん) (のり) (うめぼし)		すいとんじる さけのしおやき たくあんあえ	こめ むぎ すいとん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ のり	うめぼし にんじん ねぎ だいこん しいたけ きゅうり キャベツ たくあん	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん さけ	554 702	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
27	か	くまもとの赤ブランド 『なす・いちご』 くまもとけんさん トマトパン		タイピーエン キャラメルポテト	パン はるさめ あぶら ごまあぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう さけ パイタン	704 857	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
28	すい	くまもとの赤ブランド 『なす・いちご』 ポークカレー ライス		(ポークカレー) フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら あまざけ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん なす いちご りんご おとう みかん にんにく しょうが	カレー しょうゆ あかワイン ウスター ガラスープ	633 834	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
29	もく	くまもとの赤ブランド 『馬肉』【赤酒】 ビビンバ (むぎごはん)		スーミータン ビビンバ(肉) ビビンバ(やさい)	こめ むぎ てんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく ばにく	コーン にんじん にんにく たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しょうが しいたけ もやし ほうれんそう	ガラスープ しょうゆ さけ あかざけ ちゅうかスープ しおす トウバンジャン こしょう テンメンジャン	592 773	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。
30	きん	くまもとの赤ブランド 『馬肉・トマト』 まるパン		にくだんごとキャベツのスープ うまかコロッケ さきいかとごぼうのサラダ くまもとけんさんトマトゼリー	パン ごまあぶら あぶら さとう アーモンド トマトゼリー うまかコロッケ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう つくね さきいか うまかコロッケ くきわかめ	だいこん キャベツ にんじん チンゲンサイ ごぼう きゅうり	かつおだし こんぶだし ガラスープ さけ す こしょう しょうゆ	632 749	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』 毎月19日前後は ふるさとくまさん デーです。今月は ひとよし くま ちく 人吉・球磨地区の 郷土料理の「つぼ ん汁」に、特産品 の一つである「き くらげ」を使った 和え物を予定して います。

※献立や材料は都合によって変更となる場合があります。ご了承ください。

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、今年度も残りわずかになってきましたね。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしましょう。

今年ばうま年!

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

にほん かつ こう きゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

よく味わってうま味を感じよう!

おにぎり
や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
(明治 22 年ごろ)

昔の給食(26日)

五色ごはん
えいよう
栄養みそ汁
たいしゅう
(大正 12 年ごろ)