



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 上段小・下段中	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	牛乳	トマトスープに かいそうサラダ	パン ジャがいも 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 ショウゆ ブイヨン 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。 日本味の旅 『兵庫県』
13	か	小:あげパン 中にんじんパン	牛乳	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 じゅがいも マカロニ バター こめこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にんじん しめじ なまクリーム レンズまめ ツナ	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 ブイヨン コンソメ す こしょう	620 707	牛乳2.0g、 中学校2.3gです。
14	すい	むぎごはん	牛乳	ぶたじる いわしおかかに くきわかめのサラダ	こめ むぎ あぶら さといも しらつき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いわしおかかに 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』
15	もく	むぎごはん	牛乳	ひめじおでん くろまめとさつまいものサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゅがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にんじん ぱれり うずらたまご あつあげ くろまめ 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	姫路おでんとは、 生姜醤油をかけて、 又はつけて食べる おでんです。元々 姫路市では生姜と 醤油の産地であつ たことから、生姜 醤油を使うように なったのではない いとと言われていま す。給食では醤油 あじ ちょっとう 味の調味料をペー 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	牛乳	ポークピーンズ アーモンドとほうれんそうのサラダ	パン さとう あぶら じゅがいも アーモンド オリーブゆ	ぎなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	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	544 734	ふるさとくまさんデー 『人吉・球磨』
19	げつ	むぎごはん	牛乳	つほんじる 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	かと言われていま す。給食では醤油 あじ ちょっとう 味の調味料をペー スに、おろした生 姜と一緒に入れて 煮込んで作ります。 ひょうごひん 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。
20	か	こくとうパン	牛乳	ラビオリのスープ さかなとレバーのナツツあえ	パン ラビオリ あぶら じゅがいも 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 スッキニ あかパリカ きビーマン なす	しろワイン しょうゆ さけ みりん ブイヨン コンソメ	645 800	ふるさとくまさん 『人吉・球磨』
21	すい	わかめごはん (少なめ)	牛乳	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 だいす 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 『人吉・球磨』
22	もく	にんじやこごはん	牛乳	わかめのすまじる 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 えのきだけ 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 『人吉・球磨』
23	きん	マーボーどん	牛乳	(マーボーどうふ)	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす 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 ラーソ ガラスープ トウバンジャン	538 672	いっぴんこんだての日
26	げつ	セルフおにぎり (むぎごはん) (のり) (うめぼし)	牛乳	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	かと言われていま す。全国学校給食週間 にち せんにこくとうがくじゅう 日は全国学校給食 じゅうじゅう 週間です。今年の テーマは「くまも との赤」ブランド を知りません。 この期間はくまも との赤のブランドの食 材を取り入れた献 立にしています。
27	か	くまもとけんさん トマトパン	牛乳	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 うずらたまご	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	くまもとの赤ブランド 『なす・いちご』
28	すい	ポークカレー ライス	牛乳	(ポークカレー) フルーツヨーグルト	こめ むぎ ジャがいも あぶら あまさけ	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 おうとう みかん にんにく しょうが	カレールー しょうゆ あかワイン ウスター ガラスープ	633 834	くまもとの赤ブランド 『馬肉』【赤肉】
29	もく	ビビンバ (むぎごはん)	牛乳	スミーツン ビビンバ(肉) ビビンバ(やさい)	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう うたまご とうふ ぶたにく ぱにく	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 あかワイン ウスター ガラスープ	592 773	くまもとの赤ブランド 『馬肉・トマト』
30	きん	まるパン	牛乳	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	1月24日から30 日は全国学校給食 じゅうじゅう 週間です。今年の テーマは「くまも との赤」ブランド を知りません。 この期間はくまも との赤のブランドの食 材を取り入れた献 立にしています。

*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

心ゆ やす お
冬休みが終わり、今年度も残りわずかになってきました。昔から
「一月ゆる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
ンザも流行っていますので、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。

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！

今年はうま年！

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。
この学校は大督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つ
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。

おにぎり
や ざかな
焼き魚
つまもの
漬物
(明治 22 年ごろ)

こしき
五色ごはん
いわい
栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)

昔の給食 (26日)