



1月 こんだてひょう



令和7年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (ﾊﾞｰｼﾞｭ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

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 たんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
おしょうがつこんだて				○けんちん汁 ◆ぶりの照焼 ◆紅白なます	こめ むぎ こんにやく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶり だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	615 26.2
9	きん	●麦ごはん		○ブラウンスープ ◆ホキフライ◆レタス タルタルソース	まるパン あぶら タルタルソース じゃがいも バター なまクリーム	ホキフライ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく	649 25.4
13	か	セルフフィッシュバー がー(丸パン)		○根菜のごま汁 ■鶏そぼろ丼の具 黒糖ビーンズ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ だし (いりこ) みそ だいず とりにく たまご こんどうビーンズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが	627 26.7
小正月(こしょうがつ)				○かき玉汁 ◆七福炒り鶏	こめ もちごめ ごま じゃがいも でんぷん さといも こんにやく さとう あぶら	あずき ぎゅうにゅう たまご ちくわ わかめ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ れんこん ごぼう しいたけ きぬさや	621 25.2
15	もく	●赤飯		○家常豆腐 ◆ごまじゃこ和え	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	しょうが たまねぎ こまつな にんにく にんじん キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ もやし	610 27.3
16	きん	●麦ごはん		○チンゲン菜と肉団子のスープ ◆タラのチリソース ◆レタスのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう つくね とうふ たら	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン レタス きゅうり	617 24.8
高木小3年生のリクエスト給食				○コーンスープ ◆ハンバーグのケチャップソース ◆豆入りホトシラダ・みかんゼリー	まるパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ ハム しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ トマト きゅうり	614 24.4
20	か	セルフバーガー (丸パン)		○豚キムチめん ◆焼きぎょうざ ◆もやしのナムル	こめ むぎ スパゲティ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ だし (かつおぶし・こんぶ)	キャベツ にんじん しめじ にら キムチ もやし きゅうり	613 22.7
21	すい	●麦ごはん		■ポークカレー ◆大根サラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく だいこん ブロッコリー	648 21.9
カレーの日								
22	もく	カレーライス (■麦ごはん)		○魚そうめん汁 ◆レバーと高野豆腐の揚げがらめ だし ●出汁がらふりかけ	こめ むぎ カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう おさかなめん ちくわ わかめ だし (かつおぶし・こんぶ) とりレバー こうやどうふ かつおぶし	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン	636 27.1
23	きん	●麦ごはん						

1月26日から30日まで、学校給食週間の特別献立を実施します。給食が始まった当初は子供たちの栄養を満たすために実施されていた給食ですが、現在は地域の食材を取り入れ、全国・世界各地の味を楽しんだり、給食を通していろいろなことを学びながら、楽しい給食時間を過ごせるように工夫をしています。ご家庭でも給食の話題が増えるとうれしいです。

26日(月)・・・【明治時代に給食が始まった当初の献立】「焼き魚」と「野菜の漬物」を実施します。
即席漬に入っているキャベツは御船町産です。

27日(火)・・・【給食と図書のコラボメニュー】「小さなスプーンおばさん」に出てくるマカロニスープを作ります。フルーツクリームに入っているいちごは嘉島町産です。

28日(水)・・・【熊本郷土料理】「だんご汁」を作ります。卵焼きに入っている小松菜は益城町産です。

29日(木)・・・【味の旅】給食を初めて実施した山形県の郷土料理「芋煮」と消費量の多い「こんにやく」を入れた白あえを作ります。芋煮に入っている里芋は山都町産です。

30日(金)・・・【外国の料理】御船町の小学生と交流がある台湾の料理「ルーローハン」「ワンタンスープ」「ごま団子」です。スープに入っているニラは甲佐町産です。

※産地の指定をしていますが、都合によりその産地のものが使用できない場合があります。

26	げつ	●麦ごはん		○さつまいものみそ汁 ◆さばの塩焼き ◆即席漬	こめ むぎ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし (いりこ) さば こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	637 24.5
27	か	フルーツクリームサンド (コッペパン)		○マカロニスープ ★チキンメンチカツ ◆フルーツクリーム	コッペパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら なまクリーム	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チキンメンチカツ	レモン みかん パイン もも いちご たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	659 24.1
28	すい	●梅しそごはん		○だんご汁 ★小松菜入り卵焼き ぽんかん	こめ むぎ こむぎこ さといも しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし (いりこ) こまつないりたまごやき	うめいりしそふりかけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ だいこん ぽんかん	616 22.2
29	もく	●麦ごはん		○芋煮 ◆青のりししゃも ◆こんにやくの白和え	こめ むぎ さといも さとう あぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ がんもどき だし (いりこ) ししゃも あおのり みそ	しめじ にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう	615 25.2
30	きん	ルーローハン (■麦ごはん)		○ワンタンスープ ■ルーローハンの具 ごま団子(カッパに入れてください)	こめ むぎ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごまだんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご	たけのこ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ	681 25.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります