



1月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項		主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		前期	後期				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやはねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	水											
2	木											
3	金											
4	土											
5	日											
6	月											
7	火											
8	水	弁当					冬休み					
9	木			ふゅやさいカレー	牛乳	マカロニサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご	れんこん にんじん だいこん たまねぎ きゅうり ふくじんづけ とうもろこし	前期 703 後期 858	22.8 26.9	今日は冬野菜カレーです。カレーのスパイスは健康にいい反面、刺激が強いので、ヨーグルトと一緒に食べることで、乳酸菌が腸を保護するように組み合わせています。
10	金			むぎごはん	牛乳	いわしのしようがに こうはくなます ぞうに	こめ むぎ ごま さといも さとう もち	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ あぶらあげ とりにく かつおぶし	だいこん にんじん こまつな えのき	前期 683 後期 837	24.3 29.4	明日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えした鏡餅をいただき、一年の無病息災を願う行事です。他にも、いわしには魔除け、紅白なますには平和という意味が込められています。
11	土											
12	日											
13	月						成人の日					
14	火			むぎごはん	牛乳	とりにくのマスタードやき だいこんサラダ はくさいスープ	こめ むぎ はちみつ マヨネーズ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	だいこん きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	前期 592 後期 715	24.1 28.3	今日は鶏肉のマスタード焼きです。こんがりと焼き上げた鶏肉に、マスタードのピリッとした辛味と酸味が絶妙に絡む一品です。隠し味を使ったはちみつの効果で、肉が柔らかくなっています。
15	水			ビビンバ	牛乳	スンドウブチゲ	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ かつおぶし	わらび えのきだけ たけのこ にら もやし にんじん えのき ほうれんそう はくさい キムチ	前期 615 後期 753	28.9 35.5	スンドウブチゲとは、豆腐がたっぷり入った韓国のビリ辛スープです、スンドウブが豆腐、チゲが鍋を意味しています。なので、「チゲ鍋」と言うと、「鍋鍋」という意味になるので注意しましょう。
16	木			むぎごはん	牛乳	さかなのわふうトマトあんかけ ハムサラダ さといもじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ だいす ハム	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん しいたけ こまつな	前期 582 後期 717	23.5 27.9	新メニューの魚の和風トマトあんかけです。トマトの酸味でさっぱりと食べやすい料理です。トマトにはグルタミン酸という旨味成分があり、トマト自体が出し汁の役割を担っています。
17	金			おやこどん	牛乳	りんごのサラダ だいすのこくとうりんかけ	こめ むぎ さとう くろざとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし とりにく だいす	にんじん たまねぎ きぬさや かまぼこ かつおぶし りんご とうもろこし	前期 636 後期 777	24.8 30.2	今日は親子丼です。親は鶏肉、子は卵を表しています。ふんわり卵で鶏肉をとじ、ごはんに絡む甘辛い味付けが魅力です。
18	土											
19	日											
20	月			むぎごはん	牛乳	さかなのタルタルソースやき にんじんサラダ やさいのチャウダー	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ホキ たまご ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし マッシュルーム キャベツ とうもろこし	前期 645 後期 799	26.8 32.3	今日はふるさとくまサンデーです、今月は人参を紹介します。人参には目を健康に保つビタミンAが豊富に含まれています。また、冬は寒さに負けないように糖分をため込んで甘いのが特徴です。
21	火			ルーローはん	牛乳	はくさいごまあえ コーン入りちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご かまぼこ ぶたにく たまご	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ しょうが はくさい しいたけ きくらげ とうもろこし にんじん	前期 660 後期 808	29.4 35.8	台湾料理のルーロー飯です。濃厚な味とスパイスが効いていてごはんによく合います。ルーローとは、煮込んだ肉という意味を表しています。
22	水			むぎごはん	牛乳	さかなのてんぶら もやしのおひたし すまじる	こむぎこ でんぶん むぎ ごま さとう あぶら こめ ごまあぶら	ホキ ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし かまぼこ	かぼちゃ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん えのき しいたけ ねぎ	前期 639 後期 737	23.5 26.2	カリッと揚がった魚の天ぷらに特製の甘辛ダレをかけています。天ぷらは江戸時代に、ボルトガルから調理法が伝わったとされていて、徳川家康も大好きだったと逸話が残っています。
23	木			むぎごはん	牛乳	あつあげチャンプルー ひじきのもの かしわじる	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ベーコン あつあげ たまご かつおぶし ひじき あぶらあげ だいす とりにく	にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	前期 649 後期 807	24.3 29.8	香ばしく炒めた厚揚げが主役の沖縄風の炒め物です。チャンプルーとは、ごちやまぜという意味があり、長崎のちゃんぽんと言葉の意味が似ています。
24	金	給食週間特別献立		むぎごはん	牛乳	やきししゃも カリカリあえ さつまいものみそしる	こめ むぎ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ししゃも わかめ	キャベツ きゅうり つぼづけ にんじん えのき	前期 584 後期 700	22.0 24.4	給食記念日は戦時中、一度は中断された給食が再開されることを記念する日です。今日は、130年前の給食の再現レシピで、ごはん、ししゃも、漬物、みそ汁にしました。
25	土											
26	日											
27	月			むぎごはん	牛乳	ジビエウインナー キャベツのサラダ とうにゅうスープ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう オリーブオイル でんぶん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん パセリ グリンピース	前期 663 後期 881	23.9 33.3	水上村では、鹿肉がよくとれるため、その肉をウインナーや餃子、ハンバーグに加工しています。今日は、水上村役場と物産館から無償で提供いただきました。
28	火			えいよう ごじきごはん	牛乳	きりぼしだいこんのもの すいとんじる いちご	こめ むぎ さといも すいとん さとう	ぶたにく だいす あつあげ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな だいこん はくさい しいたけ ねぎ いちご	前期 649 後期 792	23.1 27.3	今日のいちごも昨日と同じく、水上村役場と物産館から無償提供頂きました。旬のイチゴは甘く、みずみずしいのが特徴です。味わってください。
29	水			むぎごはん	牛乳	くじらメンチカツ もやしサラダ こんさいじる	こめ むぎ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう くじら だしこんぶ ちくわ	もやし キャベツ とうもろこし にんじん しいたけ ごぼう	前期 627 後期 732	21.5 24.4	牛肉などが今より高級だった時代、くじらの肉は貴重なたんぱく源として重宝されてきました。給食でも、くじら料理がよく出ていたそうです。
30	木			むぎごはん	牛乳	にくだんごのあまずあん コロコロサラダ きのことはくさいのスープ	こめ むぎ パンこ じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく	にんじん きゅうり きくらげ えのき しめじ はくさい ねぎ たまねぎ	前期 572 後期 703	17.4 20.7	今日はわざと和洋折衷の献立にしています。食事が豊かになった現代では、を通じて様々な食文化に触れることが大事です。いろんな料理に触れて、文化を学びましょう。
31	金			あげばん	牛乳	ポークビーンズ コンソメスープ ミルマーク	コッペパン きなこ さとう あぶら	きなこ ぎゅうにゅう だいす ウィンナー ぶたにく ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ グリンピース パセリ	前期 627 後期 782	24.7 30.6	今日は揚げパンです。外はカリッと中はふんわりの絶妙な食感が楽しめます。また、今日はミルマークをつけています。牛乳に溶かして、コーヒー牛乳のような味を楽しんでください。

* 献立は都合により変更する場合があります。



1月給食だより

あけまして
おめでとう
ございます

3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

こどもみどり
今年は巳(ヘビ)年！

ヘビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんよくかむことを意識して味わって食べましょう。



令和7年1月
水上村学校給食センター

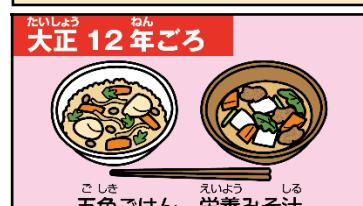
今月の注目食材
にんじん

☆旬(地域により違います)
 • 11月～12月(冬にんじん)
 • 4月～5月(春にんじん)

☆熊本県の主な産地は?
 菊池、鹿本地域

1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

学校給食について知ろう！



学校で食べる給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。このような効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の大慈寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大慈寺のお坊さんが日々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、

子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動の一環として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていました。

給食週間にちなみ、リクエスト給食の募集を行います。

「また食べたい献立」「給食に出してほしい料理」「私が考えた料理」など一食分の献立を書いてください。QRコードをタブレットで読み込んで、Google フォームで答えてください。給食への意見・感想、調理員さんへのメッセージもお願いします。(2月7日締め切り)



ものしつもんばこ
食べ物質問箱



学校HP
レシピリクエスト

