



令和8年1月 給食献立予定表



大津町学校給食センター

TEL (293)2504

ひ ようび	しゅしょく (ごはん・ パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいようりょう (kcal)	ひとくちメモ	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)			
				あか ちやにくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちうしを とのえる	ちようみりょう だし など							
8	木	ごはん	牛乳	たらフライ ぞうに	ぎゅうにゅう とりにく たらフライ	こめ いももち さといも あぶら	にんじん たいこん こまつな しいたけ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	486 615 717	16.7 20.9 23.5	今日から給食が始まります。今年もしっかり食べて元気に過ごしましょう。お正月には雑煮を食べます。それは神に供えたものを共に食べると、神から力を授かり元気が出ると考えられています。	99.8	1.8	
9	金	ミルクパン	牛乳	クリームスパゲティ レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズパウダー ぎゅうにゅう(スパゲティよう)	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり コーン レモンかじゅう パセリ	ベシャメルソース しお コンソメ ワイン こしょう しょうゆ す	522 615 805	22.2 25.4 32.5	給食では、麺の日にパンも一緒に提供しています。麺だけでは十分なエネルギー量をとるうと食べきれない量になってしまいます。なので、不足するエネルギー量を補う意味でパンも出しています。	85.6	4.1	
13	火	ミルクパン	牛乳	トマトミートオムレツ ジュリアンスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ベーコン トマトミートオムレツ	ミルクパン やきプリンタルト	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	チキンがらスープ コンソメ しお こしょう	559 680 850	19.0 22.7 28.2	卵は良質なたんぱく源です。人が作り出すことのできない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので野菜と一緒に食べることでバランスの良い食事になります。	81.8	3.2	
北中3年・大中3年														
14	水	チキンカレー ライス (むぎごはん)	牛乳	かいそうサラダ 支援高3年 北中3年・大中3年	とりにく チーズパウダー ぎゅうにゅう わかめ いかんてん くわかめ あかかえでのり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく	カレールウ ウスターソース ケチャップ しょうゆ す ワイン	513 624 763	16.9 19.8 23.3	給食は今から137年前、山形県のお寺の中にある小学校で貧しい子どもたちに昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その時の献立は、おにぎりと焼き魚、野菜の漬物だったそうです。	96.4	3.8	
15	木	おやこどんぶり (ごはん)	牛乳	じゃこサラダ	とりにく たまご	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ	さけ しょうゆ みりん	492 589 708	18.3 20.9 25.0	明治22年に始まった給食ですが、戦争による食糧不足で一時中止になりました。その後、アメリカの支援により再開されました。主食としてごはんが提供されたのは昭和51年からだそうです。	91.5	2.6	
16	金	ミルクパン	牛乳	やさいコロッケ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やさいコロッケ ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ミルクパン やさいコロッケ あぶら ワンタン ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん きくらげ	チキンがらスープ さけ ちゅうかスープ しお こしょう	497 619 782	18.2 22.2 27.9	給食には牛乳が毎日出ます。それは成長期に必要なカルシウムをとるためです。骨の丈夫さは10代のうちにどれだけカルシウムをためられるかで決まるといわれています。すんでカルシウムをとりましょう。	84.8	3.8	
19	月	★ふるさとくまさんデー（宇城）			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ	こめ ぶちまるむぎ こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ コーン	だしいりこ さけ	470 577 704	19.0 21.8 26.4	毎月19日は食育の日です。今月のふるさとくまさんデーでは宇城地域の特産として、「しうが・れんこん」を紹介します。しうがは体を温めたり、殺菌効果があり、風邪予防に効果的な食品です。	84.9	3.4	
20	火	★からいもデー（大津町のからいもを使用）				ぎゅうにゅう ウインナー	ミルクパン さつまいも	にんじん キャベツ だいこん	チキンがらスープ	628	22.2	今日はからいもデーです。大津町でからいもが特産品になっているのは、火山灰が多く含んだ土がからいもの栽培に適していることが理由です。からいも農家さんに取材に行った動画も見てください。	77.1	3.6
21	水	むぎごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに だいこんのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご	こめ でんぶん アーモンド さとう ごまあぶら ごま	はくさい もやし にんじん きくらげ だいこん きゅうり にんにく しょうが	ちゅうかスープ しょうゆ オイスターソース しお さけ こしょう す トウパンジャン	504 617 754	19.2 22.4 27.1	大根は、旬の野菜です。捨てることの多い葉には、カロテンやカルシウムなどが根よりも多く含まれています。汁物に入れたりするとおいしく食べられます。野菜の葉なども残さず使えば、食品ロスを減らすことができます。	88.4	3.5	
22	木	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる カレーきんぴら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ ぶたにく てんぶら あぶらあげ	こめ むぎ こんにゃく ごま	だいこん にんじん えのきたけ	だしいりこ しょうゆ さけ みりん カレーこ	497 593 719	19.8 22.4 27.1	ごはんとおかずを交互に食べると淡白なごはんとおかずが口の中で程よく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これを「口中調味」と言います。給食はそれを考えて味を調えています。	86.9	3.3	
23	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン フルーツポンチ 支援高3年・北中3年・大中3年	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすずミート だいす おおふくめ きんときまめ	コッペパン ジャガいも さとう あぶら りんごゼリー	にんじん たまねぎ もも みかん パイン にんにく トマトピューレ カットマト	ケチャップ ウスターソース チキンがらスープ しお ハヤシルウ ワイン チリウダ	450 569 722	18.6 22.6 27.8	1月24日から30日は全国学校給食週間です。今年は日本の主食である米の生産が多い東西それぞれ3つの地域の稲作の特徴の紹介と郷土料理や特産品を使った献立をお届けします。	83.2	3.5	
26	月	★全国学校給食週間（24～30日）全国味の旅～米所めぐり～：秋田県			ぎゅうにゅう とりにく	こめ ぶちまるむぎ だまこもち	こぼう はくさい しめじ ねぎ	チキンがらスープ しょうゆ	479	15.2	秋田は暖流の対馬海流の影響で稲の成長に適した高温・多照です。冬は積雪が多く、それは天然のダムとなり米作りには欠かせない水資源になっています。今日はきりたんぽを食べやすくただまご餅を使いました。	93.1	3.3	
27	火	★全国味の旅～米所めぐり～：北海道			ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ミルクパン	ごまあぶら アーモンド さとう	コーン にんじん きゅうり	さけ みりん	582 711	17.8 21.0	北海道は広大な田んぼがあり、全国第2位のお米の収穫量を誇ります。もともとは稲作に適しない土地とされていましたが、寒い地域ならではの工夫がされ、今では食味ランクインでも上位に上がるほどになっています。	73.0	4.1	
28	水	★全国味の旅～米所めぐり～：岡山県				あぶら	キャベツ きゅうり	しうが にんにく	419 554 702	18.1 22.8 28.6	岡山は、河川による豊富な水と栄養満点な土、「晴れの国」と言われるほど晴れの日が多いことや穀やかな気候に恵まれ、昔から米作りが盛んであります。岡山では、ふしうめんのことを「ぱち」と呼び、汁物で食べます。	84.5	4.0	
29	木	★全国味の旅～米所めぐり～：島根県・新潟県			ぎゅうにゅう やきどうふ ごはん	こめ さとう	にんじん はくさい ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ みりん	508 606 734	31.6 36.7 45.7	島根・新潟は日本海側に面しており、雨や雪が多く、雪解け水と昼夜の寒暖差により、もっちりとした弾力があり甘みのある米になります。新潟はコメの生産量日本一を誇ります。日本海側の漁師飯を味わってください。	76.3	3.2	
30	金	★全国味の旅～米所めぐり～：熊本県			ぎゅうにゅう はるまき ミルクパン	ことうパン あぶら はるまき いか うずらたまご	たけのこ にんじん はくさい ねぎ きくらげ しょうが	ぱいたん しょうゆ さけ しお こしょう	529 701 836	19.2 23.8 28.8	ふるさと熊本は、西日本で1番のお米の生産量を誇ります。それは、山に囲まれ清らかな水が地下水として流れていることやその水が栄養分を運び栄養たっぷりの土地となっていることなど米作りに適した自然環境のおかげです。	81.9	3.0	

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。

☆吹き出しあは莘生のリクエストメニューです。リクエストメニューは2月にも実施予定です。