



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	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりよう				えいりようよう		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 からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう だし など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
8	木	ごはん		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 だいこん 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たからです。	99.8	1.8
9	金	ミルクパン		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	ベシヤメルソース 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。麺だけで十分なエネルギー量をとろうとする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		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 ペーコン 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)		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 いとかんてん くきわかめ 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)		じゃこサラダ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり コーン	さけ しょうゆ みりん しお す けずりぶし	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的に中止になりました。その後、アメリカの支援により再開されましたが、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		やさしいコロッケ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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代のうちにこ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) ぶちまるごはん		しょうがたっぷりとしじる れんこんサラダ	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 こんにやく コールスロードレッシング	にんじん だいこん ねぎ コーン れんこん きゅうり しょうが	だしiri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品として、「しょうが・れんこん」を紹介します。しょ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) ミルクパン		ふゆやさいのポトフ からいもサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ツナ	ミルクパン さつまいも マヨネーズ(たまごなし)	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり コーン パセリ	チキンがらスープ コンソメ しょうゆ しお ワイン こしょう	628 600 765	22.2 21.6 26.8	今日の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、火山灰を多く含んだ土がからいもの栽培にあっていたことが理由です。からいも農家さんに取材に行った動画も見てくださいね。	77.1	3.6
21	水	むぎごはん		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 トウバンジャン	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もできます。	88.4	3.5
22	木	ごはん		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 てんぷら あぶらあげ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ たけのこ ピーマン	だしiri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泊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		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 だいちミート だいち おおふくめ きんときまめ	コッペパン じゃがいも 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 チリパウダー	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 ぶちまるごはん		きりたんぼなべふう ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ぶちまるむぎ だまこもち こんにやく ごま マヨネーズ(たまごなし)	ごぼう はくさい しめじ ねぎ コーン にんじん きゅうり もやし	チキンがらスープ しょうゆ さけ みりん	479 582 711	15.2 17.8 21.0	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。今日はきりたんぼを食べやすくしただまこ餅を使いました。	93.1	3.3
27	火	★全国味の旅～米所めぐり～：北海道 ミルクパン		どさんこスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ミルクパン じゃがいも バター ごまあぶら アーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく	だしiriこ す しょうゆ	419 554 702	18.1 22.8 28.6	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さ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、今では食味ランキングでも上位に上がるほどになっています。	73.0	4.1
28	水	むぎごはん		ハンバーグレモンソースがけ ばちじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ かまぼこ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ふしそうめん	たまねぎソーレモンかじゅう だいこん にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	501 599 746	18.5 20.9 25.6	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稲やかな気候に恵まれ、昔から米作りが盛んです。岡山では、ふしそうめんのことを「ばち」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 ごはん		さばのにくい とりじる	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく さばあぶらづけ	こめ さとう こんにやく	にんじん はくさい ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ みりん だしこんぶ けずりぶし	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 ミルクパン		はるまき タイピーエン	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく いか うずらたまご	くとうパン あぶら はるまき	たけのこ にんじん はくさい ねぎ きくらげ しょうが	ばいたん 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。
☆吹き出しは卒業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。