



令和7年度 1月予定献立表

宇城市学校給食センター



スプーン

ひ	よう	しゅしよく	きゅう にゅ	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
7	すい	ななくさごはん		とうふのすまししる てりやきチキン コールスローサラダ	あげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ だしこんぶ だしかつお 照り焼きチキン サラダチキン	こめ むぎ あぶら さとう	だいこんば かぶ だいこん えだまめ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	あけましておめで とうございます。 2026年も元気に 過ごすことができ るよう、安全でおい しい給食作りを頑 張ります！
8	もく	むぎごはん		チゲふうみそしる やきぎょうざ1こ ごぼうとナッツのかみかみあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぎょうざ ツナ だしりりこ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら アーモンド マヨネーズふうドレッシング	キムチ ねぎ えのきたけ もやし にんじん ごぼう きゅうり	
かみがびらき献立								
9	きん	むぎごはん (すくなめ)		おぞうに ぶりフライ ひじきのために	ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ だしかつお だしこんぶ ぶりフライ ひじき だいず ぶたにく	こめ むぎ おもち さといも あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう しいたけ えだまめ カットこんにやく	今年もよろしく お願ひします
13	か	しよくパン		ほうれんそうのクリームスパゲティ でこぼんサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ミックスチーズ	ばん さとう あぶら スパゲティ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり デコボン いちごジャム	リクエスト給食 今回はデザートリ クエストでした！ チャンピオンは、 1042票を獲得し た【エクレア】で す！みなさん、投票 ありがとうございました(♡V♡)
14	すい	むぎごはん		えのきたけだいこんのみそしる いわしのかばやき ブロッコリーのマヨおおかあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわし かつおぶし だしりりこ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズふうドレッシング	えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー コーン デコボンポンず	
ふるさとくまさんデー：冬野菜カレー 旬の冬野菜を使います♪								
15	もく	むぎごはん		ふゆやさしいカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	セロリ カリフラワー だいこん ほうれんそう れんこん にんじん たまねぎ リンゴビュール みかん パイン もも りんご いちご	2位：ボンデドーナツ 3位：ほうれんそう ムース
16	きん	むぎごはん		かきたましる さいこのもそぼろに ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう たまご とうふ だしかつお だしこんぶ ぶたにく あつあげ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さいとも さとう アーモンド	しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう カットこんにやく いんげん	
19	げつ	むぎごはん		ぐだくさんみそしる さばのしおこうじやき たくあんサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ だしりりこ さばの塩こうじ焼き くまもとけんさんのみそ(むのうやく)	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら きびざとう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ たくあん キャベツ きゅうり レタス	全国学校給食週間 1月24日から30 日までの一週間を 全国学校給食週間 とします。給食が はじまった頃の目 的は栄養改善でし たが、現在の給食 は、食育が大きな 目的になっています。 給食を通して、 健康・食文化・マ ナー・食への感謝 等を学びます。
くろはなぎゅうを使ってシチューを作ります♪								
20	か	コッペパン		くろはなぎゅうの ビーフシチュー シーザーサラダ リクエストデザート	ぎゅうにゅう だいず くろはなぎゅう サラダチキン チーズ	ばん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズふうドレッシング クルトン エクレア	にんじん カリフラワー しめじ キャベツ レタス きゅうり コーン レモン	
21	すい	わかめごはん (すくなめ)		タイピーエン うまかコロッケ (ばにくのコロッケ) ナッツのマスタードサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまご ハム うまかコロッケ	こめ むぎ あぶら はるさめ カシュナッツ さとう	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	
【令和7年度ベジ1コンテスト inうき】で給食特別賞を受賞した【たっぷり野菜のミネストローネ】を作ります！								
22	もく	むぎごはん		たっぷりやさしいミネストローネ キーマカレー コーンのミニサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ぶたにく だいずミート サラダチキン	こめ むぎ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	トマト セロリ にんじん コーン だいこん たまねぎ キャベツ えだまめ ピーマン りんごビュール きゅうり レモン	宇城市学校給食セ ンターでは、19日 から23日まで、熊 本県の郷土料理、 宇城市産や県産の 食材を活用した献 立、給食が始まっ たころの献立など を実施します。熊本 県産の大豆・麦を 使ったみそで作っ たみそ汁も登場し ますよ！お楽しみ に！
23	きん	たかなめし		だごじる れんこんサラダ ほんかん	ふんわりたまごそぼろ とりにく ぎゅうにゅう だしりりこ あげ ツナ ラーメンスープにめんを入れ、よくまぜ てから食器につぐ！	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま すいとん さといも マヨネーズふうドレッシング	高菜漬け にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ れんこん きゅうり キャベツ ほんかん	
26	げつ	コッペパン		しおラーメン キャベツメンチカツ にんじんサラダ	だしかつお サラダチキン ぎゅうにゅう ぶたにく だしこんぶ	ばん さとう あぶら ごまあぶら ちゅうかめん オリーブゆ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ コーン きくらげ きゅうり	
他県のふるさと給食：ぐんまけん 【おっきりこみ】								
27	か	むぎごはん		おっきりこみ わふうおろしハンバーグ ナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ かつおぶし こんぶ ハンバーグ ナッツあえ	こめ むぎ しくらめん さといも アーモンド ねりごま さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	他県のふるさと給食 「おっきりこみ」は 群馬県の郷土料理 で、幅広いうどんを 旬の野菜と一緒に だして煮込んであ ります。
まごわやさしい和食の日：ま：あつあげ、な：とうご、ご：ごま わ：わかめ や：やさしい さ：ツナ し：しいたけ い：じゃがいも								
28	すい	むぎごはん		にくじゃが きゅうりとわかめのツナあえ いっしょになっとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ あつあげ ツナ なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき いんげん コーン きゅうり しょうが	
29	もく	むぎごはん		じゃがいもとこまつなごみそしる いわしのうめに れんこんのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう あげ わかめ いわしのうめに くきわかめ ぶたにく だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ れんこん いんげん	
30	きん	むぎごはん		おでん ほうれんそうのアーモンドあえ うめひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご あつあげ ちくわ かつおぶし ひじき	こめ むぎ さといも アーモンド さとう ごま	カットこんにやく にんじん だいこん ほうれんそう もやし キャベツ コーン	

◆献立・材料・実施の有無は、都合により一部変更する場合があります。ご了承ください。

鏡開きって なにに？

給食では、煮込み用のおもちを使って、お雑煮を作ります。よ～くかんで食べてくださいね！【9日】



20日の給食に「黒樺(くろはな)牛(ぎゅう)」が登場！

豊野町にある(株)杉本本店さんから「美味しい黒毛和牛を給食で楽しんでほしい」との思いで自社ブランド和牛「黒樺牛」を寄贈いただきます。杉本本店さんの所有する黒毛和牛の数は日本で、「黒樺牛」は「矢岳(やたけ)牧場」という東京ドーム11個分の広大な牧場で子牛が生まれてから大きくなるまで2年以上かけて大切に育てられています。お肉になるまで杉本本店さんが一貫して生産されているので、美味しさだけでなく安全性が非常に高いことも特徴の一つです。黒毛和牛「黒樺牛」の角切りを使ったビーフシチュー、感謝の気持ちをもって食べましょう！

