

令和7年度1月 献立予定表

中学校



宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
8	木	麦ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 豚肉とれんこんの炒め煮 しそ昆布	米 麦 こんにゃく ごま油 砂糖 パン粉 でんぶん	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 昆布	はくさい にんじん にんにく えのきたけ ねぎ たまねぎ れんこん えだまめ しょうが	789	30.3
9	金	麦ごはん	牛乳	紅白雑煮 ぶりフライ ひじき炒め煮	米 麦 さといも 煮込みもち 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 ひじき ぶり (だし:かつお 昆布)	だいこん ねぎ いんげん にんじん ごぼう えのきたけ	803	28.1
12	月				※ 成人の日				
13	火	丸パンカット	牛乳	コンソメスープ うまかコロッケ にんじんサラダ	パン 砂糖 油 じゃがいも パン粉	牛乳 馬肉 ベーコン ツナ	もやし にんじん ジャガイモ キャベツ たまねぎ とうもろこし	755	28.2
14	水	麦ごはん	牛乳	卵スープ ホイコーロー	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま油	牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 赤みそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ にんにく しょうが	895	22.7
15	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも カクテルゼリー ホップクリーム	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうがりんご みかん もも パイントマト	903	24.1
16	金	麦ごはん	牛乳	のっけ汁 魚と野菜の揚げがらめ	米 麦 さといも こんにゃく でんぶん 砂糖 油 フライドポテト カシューなツツ	牛乳 ちくわ 豆腐 鶏肉 タラ (だし:かつお)	にんじん ねぎ にんにく だいこん ピーマン ごぼう 干しいたけ たまねぎ	823	31.7
19	月	麦ごはん	牛乳	親子丼の具 ツナとわかめのごまサラダ	米 麦 砂糖 でんぶん ごま	牛乳 ちくわ わかめ 鶏肉 卵 ツナ (だし:かつお 昆布)	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	765	32.8
20	火	パインパン	牛乳	ミートソーススパゲティ 甘夏サラダ きなこビーンズ	パン 砂糖 油 コーンスター スパゲティ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆フレーク チーズ 大豆 きな粉	パイン たまねぎ しめじトマト にんじん えだまめ にんにく 甘夏みかん きゅうり キャベツ	876	35.2
21	水	麦ごはん	牛乳	おでん トマトときゅうりの塩昆布あえ 1食ふりかけ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ちくわ 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 昆布 うずら卵 ふりかけ (だし:かつお)	だいこん トマト キャベツ にんじん きゅうり	774	31.9
22	木	麦ごはん	牛乳	わかめスープ 焼き肉風炒め ムース	米 麦 ごま ごま油 砂糖 でんぶん ムース	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 わかめ 赤みそ	にんじん にんにく たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ しょうが もやし ピーマン りんご	785	29.6
23	金	麦ごはん	牛乳	豚汁 ししゃも天ぷら(2尾) たくあんとキャベツのごま炒め	米 麦 さといも 小麦粉 こんにゃく でんぶん 油 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 ししゃも かつお節 麦みそ (だし:いりこ)	だいこん ねぎ しょうが にんじん キャベツ ごぼう たくあん漬	798	28.4
26	月	ごはん(減)	牛乳	煮込みうどん 千草焼き 茎わかめのきんぴら	米 うどん麺 でんぶん こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 卵 さつま揚げ くわわかめ 豆腐 (だし:かつお 昆布)	にんじん たまねぎ どうもろこし 干しいたけ こまつな ねぎ ごぼう グリンピース たけのこ	776	31.7
27	火	ミルクパン	牛乳	カレースープ チキンナゲット(2個) かみかみサラダ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも でんぶん マカロニ 油	牛乳 大豆 鶏肉 ちりめん チーズ	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	805	33.0
28	水	麦ごはん	牛乳	だご汁 ちくわの磯辺揚げ 高菜炒め	米 麦 さといも 小麦粉 でんぶん すいとん 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ あおさ (だし:いりこ)	だいこん はくさい にんじん ねぎ ごぼう たかな漬	796	26.4
29	木	麦ごはん	牛乳	冬野菜のみそ汁 魚のねぎソース 海藻サラダ	米 麦 さといも 油 砂糖 ドレッシング コーンスター	牛乳 ホキ 麦みそ 油揚げ 豆腐 海藻ミックス 鶏肉 (だし:いりこ)	にんじん はくさい えのきたけ だいこん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ どうもろこし	766	31.6
30	金	麦ごはん	牛乳	じゃが豚キムチ パンサンスー 1食焼きのり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく えんどう豆はるさめ ごま油	牛乳 さつま揚げ 豚肉 のり チキンハム	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり はくさい キムチ	762	26.9

※献立は都合により変更する場合があります。

1月の
給食目標

給食に感謝しよう

1月23~29日は、全国学校給食週間です。この5日間は、給食の始まりや、熊本県の郷土料理などをテーマに合わせた献立が登場します。楽しんでいてくださいね。

学校給食記念日【1月24日】



給食は、今から130年ほど前に、山形県にある「忠愛小学校」で始まりました。学校に通う子どもたちの健康を願い、おにぎりや塩ざけ、野菜の煮物などが出されていました。

1月23日は、その頃の給食をイメージした献立を再現しています。普段何気なく食べている給食かもしれませんのが、給食はたくさんの人思いや工夫に支えられています。食べ物や給食に関わる人たちに感謝して、よく味わいながら食べましょう。

1月の食育わくわくデー

「旬(冬)の食材」

ぶり

寒い海で育ったぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、脂がのっていて、たんぱく質やDHA・EPAなどの体の健康を保つために必要な栄養が豊富に含まれています。ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚で、縁起物としてお祝いごとに使われます。

たら

たらは白身魚で、身が雪のように白いことから「鱈」と書かれます。低脂肪でたんぱく質が豊富であり、骨や歯の健康を支えるビタミンDも含まれています。身が淡白でソテーや揚げ物、鍋など様々な料理に親しまれています。

ふるさと
くまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

1月は「阿蘇地区」を紹介します。だご汁は、小麦粉をこねて作った「だご」と、根菜や季節の野菜がたっぷり入った、阿蘇地区を代表する郷土料理です。

また、高菜炒めは、阿蘇地方で多く作られている高菜漬けを使った料理です。高菜は寒さに強い野菜で、阿蘇の気候に合っており、保存食としても大切にされてきました。給食では、食べやすい味付けにして炒め物にしています。ごはんに混ぜて高菜ごはんにしてもいいですね。

~宇土のおいしい食べ物を紹介する日~

うどんうまかデー



生産者の齊藤さん
(走潟地区)

21日(水)は、「はれぞら」という品種の、宇土地区の齊藤さんが栽培されているトマトが登場します。1年中スーパーなどで見かける野菜ですが、宇土市で栽培されるトマトの多くは6月に種付けされ、11月から翌年の6月の間に収穫されます。ハウスの温度や水やりの管理に気を付けながら、トマトを大切に育てていらっしゃいます。給食では、きゅうりと合わせて塩昆布あえにしています。味わって食べてくださいね。