



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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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   |    | ちゃんこ汁<br>豚肉とれんこんの炒め煮<br>しそ昆布        | 米 麦 こんにゃく<br>ごま油 砂糖 パン粉<br>でんぷん                | 牛乳 厚揚げ<br>豚肉 鶏肉<br>昆布                             | はくさい にんじん にんにく<br>えのきたけ ねぎ たまねぎ<br>れんこん えだまめ しょうが        | 789             | 30.3         |
| 鏡開き【1月11日】     |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 9              | 金 | 麦ごはん   |    | 紅白雑煮<br>ぶりフライ<br>ひじき炒め煮             | 米 麦 さといも<br>煮込みもち 小麦粉 パン粉<br>油 こんにゃく 砂糖 ごま     | 牛乳 さつま揚げ<br>鶏肉 ひじき<br>ぶり（だし:かつお 昆布）               | だいこん ねぎ いんげん<br>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 |    | コンソメスープ<br>うまかコロッケ<br>にんじんサラダ       | パン 砂糖 油<br>じゃがいも パン粉                           | 牛乳 馬肉<br>ベーコン ツナ                                  | もやし にんじん じゃがいも<br>キャベツ たまねぎ とうもろこし                       | 755             | 28.2         |
| 14             | 水 | 麦ごはん   |    | 卵スープ<br>ホイコーロー                      | 米 麦 でんぷん<br>砂糖 ごま油                             | 牛乳 かまぼこ<br>卵 豚肉 赤みそ                               | たまねぎ えのきたけ キャベツ<br>にんじん ピーマン<br>チンゲンサイ にんにく しょうが         | 895             | 22.7         |
| 15             | 木 | 麦ごはん   |    | チキンカレー<br>フルーツヨーグルト                 | 米 麦<br>じゃがいも カクテルゼリー<br>ホイップクリーム               | 牛乳 鶏肉<br>チーズ ヨーグルト                                | にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが りんご みかん もも<br>パイントマト              | 903             | 24.1         |
| 16             | 金 | 麦ごはん   |    | のっぺ汁<br>魚と野菜の揚げがらめ                  | 米 麦 さといも<br>こんにゃく でんぷん 砂糖<br>油 フライドポテト カシューナッツ | 牛乳 ちくわ 豆腐<br>鶏肉 タラ<br>（だし:かつお）                    | にんじん ねぎ にんにく<br>だいこん ピーマン<br>ごぼう 干しいたけ たまねぎ              | 823             | 31.7         |
| 19             | 月 | 麦ごはん   |    | 親子丼の具<br>ツナとわかめのごまサラダ               | 米 麦 砂糖<br>でんぷん<br>ごま                           | 牛乳 ちくわ わかめ<br>鶏肉 卵 ツナ<br>（だし:かつお 昆布）              | にんじん たまねぎ<br>干しいたけ ねぎ<br>こまつな キャベツ                       | 765             | 32.8         |
| 20             | 火 | パインパン  |    | ミートソーススパゲティ<br>甘夏サラダ<br>きなこビーンズ     | パン 砂糖 油<br>コーンスターチ<br>スパゲティ                    | 牛乳<br>牛肉 豚肉<br>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<br>にんじん えだまめ にんにく<br>甘夏みかん きゅうり キャベツ    | 876             | 35.2         |
| うどんうまかデー【トマト】  |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 21             | 水 | 麦ごはん   |    | おでん<br>トマトときゅうりの塩昆布あえ<br>1食ふりかけ     | 米 麦 さといも<br>こんにゃく<br>砂糖 ごま ごま油                 | 牛乳 ちくわ<br>鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 昆布<br>うずら卵 ふりかけ（だし:かつお）    | だいこん トマト キャベツ<br>にんじん きゅうり                               | 774             | 31.9         |
| 宇土幼稚園リクエスト給食   |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 22             | 木 | 麦ごはん   |    | わかめスープ<br>焼き肉風炒め<br>ムース             | 米 麦 ごま<br>ごま油 砂糖<br>でんぷん ムース                   | 牛乳 豆腐 かまぼこ<br>豚肉 わかめ 赤みそ                          | にんじん にんにく<br>たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ<br>しょうが もやし ピーマン りんご       | 785             | 29.6         |
| 学校給食記念日【1月24日】 |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 23             | 金 | 麦ごはん   |    | 豚汁<br>ししゃも天ぷら（2尾）<br>たくあんとキャベツのごま炒め | 米 麦 さといも 小麦粉<br>こんにゃく でんぷん<br>油 ごま             | 牛乳 豆腐 豚肉<br>ししゃも かつお節<br>麦みそ（だし:いりこ）              | だいこん ねぎ しょうが<br>にんじん キャベツ<br>ごぼう たくあん漬                   | 798             | 28.4         |
| まごわやさしい給食      |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 26             | 月 | ごはん（減） |    | 煮込みうどん<br>千草焼き<br>茎わかめのきんぴら         | 米 うどん麺 でんぷん<br>こんにゃく 砂糖 ごま<br>ごま油 油            | 牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ<br>卵 さつま揚げ くさわかめ 豆腐<br>（だし:かつお 昆布） | にんじん たまねぎ とうもろこし<br>干しいたけ こまつな ねぎ<br>ごぼう グリンピース たけのこ     | 776             | 31.7         |
| 宇土東小学校リクエスト給食  |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 27             | 火 | ミルクパン  |    | カレースープ<br>チキンナゲット（2個）<br>かみかみサラダ    | パン 砂糖 小麦粉<br>じゃがいも でんぷん<br>マカロニ 油              | 牛乳 大豆<br>鶏肉 ちりめん<br>チーズ                           | にんじん たまねぎ<br>パセリ きゅうり キャベツ                               | 805             | 33.0         |
| ふるさとくまさんデー【阿蘇】 |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 28             | 水 | 麦ごはん   |    | だご汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>高菜炒め             | 米 麦 さといも<br>すいとん 小麦粉 でんぷん<br>油 砂糖 ごま ごま油       | 牛乳 油揚げ<br>鶏肉 ちくわ あおさ<br>（だし:いりこ）                  | だいこん はくさい<br>にんじん ねぎ<br>ごぼう たかな漬                         | 796             | 26.4         |
| 食育わくわくデー【冬の食材】 |   |        |    |                                     |  |   |  |                 |              |
| 29             | 木 | 麦ごはん   |    | 冬野菜のみそ汁<br>魚のねぎソース<br>海藻サラダ         | 米 麦<br>さといも 油 砂糖<br>ドレッシング コーンスターチ             | 牛乳 ホキ 麦みそ<br>油揚げ 豆腐 海藻ミックス<br>鶏肉（だし:いりこ）          | にんじん はくさい えのきたけ<br>だいこん ねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり キャベツ とうもろこし | 766             | 31.6         |
| 30             | 金 | 麦ごはん   |    | じゃが豚キムチ<br>バンサンスー<br>1食焼きのり         | 米 麦 砂糖<br>じゃがいも こんにゃく<br>えんどう豆はるさめ ごま油         | 牛乳 さつま揚げ<br>豚肉 のり<br>チキンハム                        | にんじん たまねぎ<br>にら キャベツ きゅうり<br>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

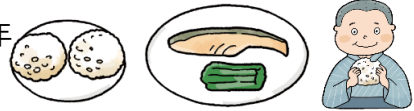
給食に感謝しよう

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。楽しみにしててくださいね。



学校給食記念日【1月24日】

明治22年



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たそうです。  
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が、給食はたくさんの人の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、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



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月の間で収穫されます。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。



生産者の齊藤さん  
（走潟地区）