

## 令和7年度 1月学校給食献立表(A献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、芋類、砂糖)	6群 (油脂)	
8 (木)	黒糖パン	豚肉のカレー炒め えび入りポタージュ	ぶた肉 えび ペー・コン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	810 40.1 91.6
9 (金)	食育の日 ごはん	ブリの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん 小松菜 大ねぎ	しょうが 大根	米 砂糖 さといも 白玉もち	ごま	806 35.2 113.9
13 (火)	ごはん	キムチチゲ マカロニサラダ	ぶた肉 豆腐 ハム	牛乳	大ねぎ にら にんじん	白菜 キムチ えのきたけ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	米 砂糖 マカロニ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	830 29.4 114.9
14 (水)	ごはん	チキン南蛮 もやしとにんじんの炒めもの 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	もやし 大根	米 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	797 31.8 111.2
15 (木)	セルフ サンド	カレースープ	ツナ 牛肉	牛乳チーズ スキムミルク	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	胚芽パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	767 30.7 79.7
16 (金)	枝豆 ごはん	わかめうどん 春巻	てんぶら かまぼこ 春巻	牛乳 わかめ	大ねぎ	えだ豆 玉ねぎ	米 うどん	サラダ油	812 31.0 119.9
19 (月)	ごはん	みそおでん 元気サラダ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ ハム	牛乳 昆布	にんじん	大根 キャベツ きゅうり コーン	米 こんにゃく さといも 砂糖	サラダ油	821 32.9 118.7
20 (火)	ごはん	鮭のフライ コーンともやしの炒め物 豆腐のみそ汁	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小ねぎ	コーン もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	768 29.0 115.3
21 (水)	ハヤシ ライス	ハヤシライス ピーンズサラダ	牛肉 ツナ 大豆 ひよこ豆	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ きゅうり コーン	米 白麦 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油	873 30.5 122.6
22 (木)	キャロット パン	ボトフ かむカルサラダ	鶏肉 ウィンナー 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	玉ねぎ きゅうり コーン	キャロットパン じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	836 32.7 87.1
23 (金)	かしわ飯	きびなごのカリカリ揚げ 野菜のおかか炒め すまし汁	鶏肉 かつおぶし	牛乳 きびなご	にんじん 小ねぎ	ごぼう キャベツ 玉ねぎ だししいたけ	米 おはらふ	サラダ油	775 30.9 106.7

学校給食週間の献立(1/26~1/30)食物繊維の多い食品を食べて「腸活」を始めよう！

26 (月)	麦ごはん	がめ煮 鮭の粕汁	鶏肉 鮭 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん 大ねぎ	れんこん ごぼう 干しいたけ 大根	米 白麦 さといも こんにゃく 砂糖	サラダ油	779 32.6 117.7
27 (火)	麦ごはん	さばのカレー揚げ ひじきの炒め物 しめじのみそ汁 さつまポテト	さば 油揚げ てんぶら	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	干しいたけ しめじ 玉ねぎ	米 白麦 小麦粉 こんにゃく 砂糖 さつまポテト	サラダ油	873 34.4 117.7
28 (水)	麦ごはん	根菜のピリ辛ひき肉煮 むらくも汁 一食納豆	豚ひき肉 卵 かまぼこ 納豆	牛乳 わかめ	にんじん	大根 れんこん にんにく しょうが 玉ねぎ	米 白麦 砂糖 でん粉	サラダ油	778 34.3 107.2
29 (木)	胚芽パン	ポークピーンズ コーンクリームスープ りんご	大豆 ぶた肉 ベー・コン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン りんご	胚芽パン じゃがいも	サラダ油	835 35.6 103.2
30 (金)	カレー ピラフ	おからコロッケ キャベツと人参の炒め物 わかめスープ 元気ヨーグルト	ベー・コン ひよこ豆 おから	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ	米 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま	822 23.8 122.0

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

来年は うま年！



お年玉は もちだった！?



冬休みが終わると、いよいよ3学期が始まります。昔から「一月いぬる 二月逃げる 三月去る」といわれてきたように、年度末に向かって月日が流れのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザが流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多い時期です。子どもにとつて、お正月の楽しみの一つはお年玉ですね。新年を祝って、大人から子どもへおこづかいを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



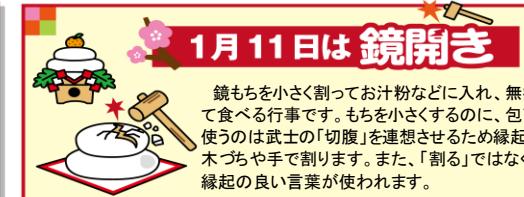
うまのよう野菜を  
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう！



よく味わってうま味  
を感じよう！



1月11日は 鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願つて食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



# 令和7年度 1月学校給食盛付表(A 献立)



1月9日は食育の日  
「正月料理を  
味わおう！」



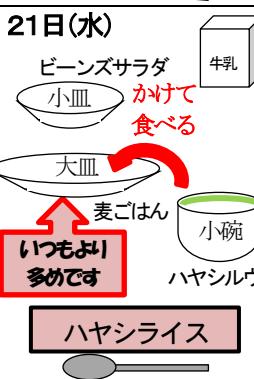
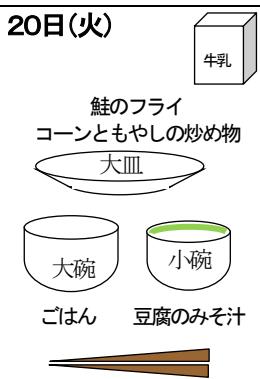
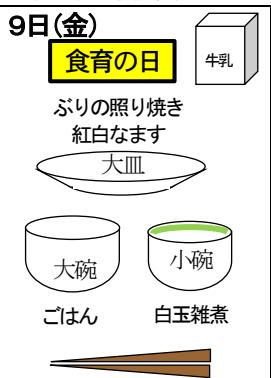
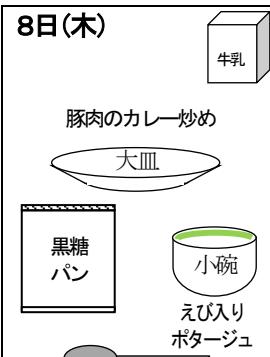
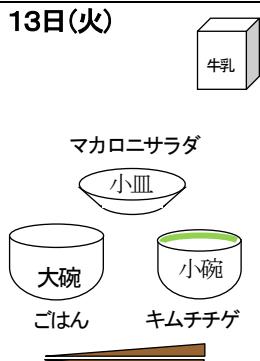
雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。福岡県では、焼きあご（トビウオ）の出汁に、丸もち、ぶり、かつお葉、大根、人参、里芋などの具材を入れた博多雑煮を食べる家庭が多いようです。

ぶりは、出世魚として縁起がよい魚で、博多では、年末、お嫁さんの実家に「嫁さんぶりがよい」という意味で大きなブリを一本持っていく風習があります。そのため正月のおせちの材料や雑煮に使用されるようになったともいわれています。

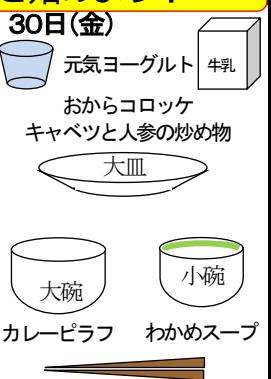
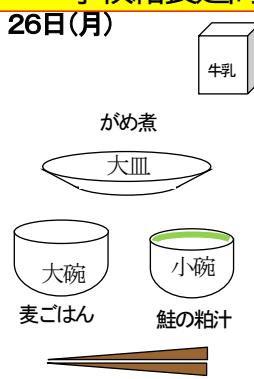


成人の日

1月～3月の間に、リクエスト給食アンケートで人気があがかった上位3位までのメニューを提供します。お楽しみに！！



学校給食週間の献立(1/26～1/30)食物繊維の多い食品を食べて「腸活」を始めよう！



※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

「腸活」って何だろう？



腸活とは、腸内環境を整えて腸内細菌のバランスを良好に保つための食事や生活習慣のことです。便秘改善だけでなく、免疫力アップ、美肌効果、肥満予防、メンタルの安定など幅広い効果が期待されています。腸内環境を整えるためには、腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖をおさえることが重要です。そのためには、食物繊維や発酵食品を積極的にとり、水分をこまめに摂ることが推奨されています。給食週間の献立には、食物繊維が豊富な食品を多くとりえています。給食を食べて、腸活を始めてみませんか？

《給食週間に登場する食物繊維が多い食品》

麦（白麦・胚芽パン）



こんにゃく



海藻類（ひじき・わかめ）



果物（りんご）



豆類



（大豆・納豆・おから）

根菜類



（大根・人参・蓮根・ごぼう）

きのこ類



（しめじ・しいたけ）