

令和7年度 1月学校給食献立表(B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)
			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)		たんぱく質 (g)
	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)	炭水化物 (g)
8 (木)	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
9 (金)	黒糖パン	豚肉のカレー炒め えび入りポタージュ	ふた肉 えび ベーコン 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
13 (火)	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
14 (水)	ごはん	キムチチゲ マカロニサラダ	ふた肉 豆腐 ハム	牛乳	大ねぎ なら 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
15 (木)	枝豆 ごはん	わかめうどん 春巻	てんぷら 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
16 (金)	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
19 (月)	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
20 (火)	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
21 (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
22 (木)	かしわ飯	きびなごのかりかり揚げ 野菜のおか炒め 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 干しいたけ	米 おはらふ	サラダ油	775 30.9 106.7
23 (金)	キャロット パン	ポトフ かむカルサラダ	鶏肉 ウインナー 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

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	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 てんぷら	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
27 (火)	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
28 (水)	ハヤシ ライス	ハヤシライス ビーンズサラダ	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
29 (木)	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
30 (金)	胚芽パン	ポークビーンズ コーンクリームスープ りんご	大豆 ふた肉 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

※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！

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、年度末に向けて月日が流れる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。

お年玉はもちだった!?

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。子どもにとって、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。



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。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(B 献立)

大牟田市中学校給食センター



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）の汁に、丸もち、ぶり、かつお菜、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ぶり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。

12日(月) 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高かった上位3位までのメニューを提供します。お楽しみに！！	13日(火) チキン南蛮 もやしと人参の炒め物 大皿 ごはん 大根のみそ汁	14日(水) マカロニサラダ 小皿 ごはん キムチチゲ	15日(木) 春巻き (2個) 小皿 枝豆ごはん (少) わかめうどん 大皿 ごはん 白玉雑煮	16日(金) セルフサンドの具 (ツナサラダ) 小皿 胚芽食パン カレースープ セルフサンド
19日(月) 鮭のフライ コーンともやしの炒め物 大皿 ごはん 豆腐のみそ汁	20日(火) 副菜1位メニュー 元気サラダ 小皿 ごはん みそおでん	21日(水) 一食納豆 根菜のピリ辛ひき肉煮 大皿 麦ごはん むらくも汁	22日(木) きびなごのカリカリ揚げ (6～8尾) 野菜のおかか炒め 大皿 かしわ飯 すまし汁	23日(金) かむカルサラダ 小皿 キャロットパン ポトフ

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日(月) さつまポテト さばのカレー揚げ ひじきの炒め物 大皿 麦ごはん しめじのみそ汁	27日(火) がめ煮 大皿 麦ごはん 鮭の粕汁	28日(水) ビーンズサラダ 小皿 麦ごはん ハヤシルウ ハヤシライス	29日(木) 元気ヨーグルト おからコロッケ キャベツと人参の炒め物 大皿 カレーピラフ わかめスープ	30日(金) りんご 小皿 ポークビーンズ 大皿 胚芽パン コーンクリームスープ
--	---	---	---	---

※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。

《給食週間に登場する食物繊維が多い食品》

「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れています。給食を食べて、腸活を始めませんか？

