

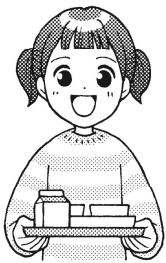
| ひ                 |    | よう        |  | しゅしよく |  | ぎゅうにゅう |  | おかず  |  | ざいりょう   |  |  |  | エネルギー  |  | ひとこと                                      |  |              |  |  |  |
|-------------------|----|-----------|--|-------|--|--------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--------------|--|--|--|
|                   |    |           |  |       |  |        |  |  |  | ねつやちからになる   |  | ちやにくやほねになる   |  | からだのちようしをととのえる                                     |  | そのた                                       |  | たんぱく質        |  |  |  |
| 中学校               |    | なし        |  |       |  |        |  | ハヤシルウ                                      |  | こめ あぶら<br>むぎ じゃがいも<br>りんごのサラダ                         |  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>いんげんまめピューレ                                 |  | にんにく たまねぎ キャベツ<br>にんじん きゅうり<br>マッシュルーム ホールトマト りんご  |  | ケチャップ デミソース<br>ハヤシルウ しお うすくち す<br>こしょう    |  | 612          |  | 楽しい冬休みを過ごせましたか。早いもので今年度もあと3ヶ月となりました。みんなで協力して、今年も楽しい給食の時間となるようにしましょう。                   |  |
| 8                 | もく | ハヤシライス    |  |       |  |        |  | いもちもち<br>ししゃもフライ<br>こうはくなます                |  | こめ さといも<br>むぎ あぶら<br>いもち すりごま さとう                     |  | ぎゅうにゅう あげ<br>とりにく<br>ししゃもフライ                                 |  | だいこん ごぼう<br>にんじん ねぎ<br>しいたけ きゅうり                   |  | けずりぶし うすくち<br>しお みりん さけ<br>す              |  | 610<br>799.0 |  | ししゃもは、揚げたり焼いたりすると骨まで食べることができ、カルシウムを多くとることができます。  |  |
| 9                 | きん | むぎごはん     |  |       |  |        |  | みそバターラーメン<br>きびなごのカリカリフライ                  |  | こめ むぎ バター<br>チャンポンめん ごまあぶら<br>あぶら                     |  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ いわしのカリカリフラ                              |  | ゆかり にんにく<br>しょうが きくらげ<br>キャベツ にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ |  | さけ ガラスープ<br>パイタン こしょう<br>しお こいくち          |  | 633<br>817.0 |  | 給食のラーメンを楽しみにしている人が多いようです。豚肉や、野菜もたっぷりとれるメニューです。みそ味で仕上げにバターを入れています。                      |  |
| 13                | か  | ゆかりごはん    |  |       |  |        |  | だいずのごもくに<br>だいこんサラダ                        |  | こめ あぶら<br>こんにやく じゃがいも さとう<br>マヨネーズ (たまごなし)            |  | ぎゅうにゅう さつまあげ<br>だいず<br>とりにく あつあげ ツナ                          |  | ごぼう にんじん<br>いんげん だいこん<br>きゅうり                      |  | さけ こいくち みりん<br>うすくち こしょう                  |  | 690<br>840.0 |  | こんにやくは、里芋科の「こんにやくいも」から作られます。こんにやくいもをつぶして水を加え、煮てかためるとこんにやくになります。胃腸の働きを良くする食物繊維が多く含まれます。 |  |
| 14                | すい | ごはん       |  |       |  |        |  | こめこのクリームシチュー<br>チキンてりやきパティ<br>コールスローサラダ    |  | パン こめこ バター あぶら<br>じゃがいも<br>マヨネーズ (たまごなし)              |  | ぎゅうにゅう めいごにゅう (シチューよう)<br>とりにく なまクリーム<br>チーズ インゲンまめピューレ とりにく |  | たまねぎ しめじ ブロッコリー<br>にんじん キャベツ<br>きゅうり コーン           |  | ガラスープ しお<br>こしょう ワイン<br>す                 |  | 676<br>812.0 |  | コールスローサラダは、こまかく切ったキャベツのサラダです。オランダ語で「コール」がキャベツを、『スロー』はサラダを意味しているそうです。                   |  |
| やさしおデー            |    |           |  |       |  |        |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |              |  |  |  |
| 16                | きん | むぎごはん     |  |       |  |        |  | かきたまきのこじる<br>こくさんぶりキャベツカツ<br>ごもくきんぴら       |  | こめ でんぷん<br>むぎ あぶら ごま<br>つきこんにやく さとう ごまあぶら             |  | ぎゅうにゅう とうふ わかめ<br>たまご さつまあげ<br>かまぼこ ぶりキャベツカツ とりにく            |  | にんじん たまねぎ<br>ねぎ えのきたけ ごぼう<br>しいたけ いんげん             |  | けずりぶし だしこんぶ<br>こいくち みりん<br>うすくち さけ        |  | 594<br>797.0 |  | 今日は、やさしおデーです。小学校2g未満、中学校2.5g未満の給食です。今日の汁物は、薄味でも、昆布と鰹節の相乗効果で、おいしさがアップします。               |  |
| ふるさとくまさんデー (人吉地域) |    |           |  |       |  |        |  |  |  |   |  |  |  |  |  |   |  |              |  |  |  |
| 19                | げつ | むぎごはん     |  |       |  |        |  | つぼんしる<br>いわしのみぞれに<br>こまつなとあけのいためもの         |  | こめ さといも<br>むぎ あぶら<br>ごまあぶら さとう                        |  | ぎゅうにゅう やきどうふ<br>とりにく ちくわ<br>かまぼこ いわし あげ                      |  | にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ こまつな                   |  | さけ こいくち みりん<br>うすくち にぼし<br>しお             |  | 577<br>727.0 |  | 今日は、人吉の郷土料理、つぼん汁です。お祝いや、祭りのときに食べられます。つぼと呼ばれる深いお椀に入れるので、この名前がついたそうです。                   |  |
| 20                | か  | むぎごはん     |  |       |  |        |  | おやこに<br>ひじきまめ                              |  | こめ あぶら<br>むぎ じゃがいも<br>つきこんにやく さとう                     |  | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく かまぼこ<br>だいず あげ ひじき                        |  | たまねぎ<br>しいたけ いんげん<br>にんじん                          |  | うすくち みりん<br>さけ こいくち                       |  | 646<br>824.0 |  | 食事のマナーの基本は、良い姿勢で食べることです。良い姿勢で食べると、消化のはたらきを助け、健康にもよいです。背筋をピンと伸ばして食べましょう。                |  |
| 21                | すい | むぎごはん     |  |       |  |        |  | マーボーどうふ<br>くきわかめともやしのちゅうかあえ                |  | こめ さとう<br>むぎ あぶら ごま<br>ごまあぶら でんぷん                     |  | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく<br>だいず みそ とりさきみ くきわかめ                     |  | にんじん たまねぎ<br>しいたけ ねぎ こまつな<br>しょうが にんにく もやし きくらげ    |  | こいくち テンメンジャン<br>す うすくち みりん<br>トウバンジャン     |  | 603<br>789.0 |  | 今日のマーボー豆腐には、テンメンジャンを使っています。小麦粉、塩、麴を入れて発酵させた、甘い味噌です。                                    |  |
| 22                | もく | コッペパン     |  |       |  |        |  | スパゲティミートソース<br>ブロッコリーサラダ<br>マーマレード         |  | パン スパゲティ マーマレード<br>さとう あぶら すりごま<br>ねりごま マヨネーズ (たまごなし) |  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ハム<br>だいず                                     |  | にんにくたまねぎ<br>にんじん ピーマン<br>マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり  |  | ケチャップ ソース<br>デミソース ガラスープ<br>ワイン す うすくち    |  | 636<br>807.0 |  | ブロッコリーは、カロテンと、ビタミンCを多く含み、風邪予防に効果があります。給食室では、茎も薄く切って使っています。                             |  |
| 23                | きん | ポークカレーライス |  |       |  |        |  | ～カレールウ～<br>いちごいりフルーツあんぱん                   |  | こめ あぶら<br>むぎ じゃがいも<br>あんぱんどうふ                         |  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>チーズ  |  | にんじん たまねぎ<br>えだまめ にんにく<br>しょうが みかん おうとう いちご        |  | カレールウ<br>ワイン ソース こいくち                     |  | 625<br>812.0 |  | 今年の給食週間は、熊本の食材「くまもとの赤」ブランドから、紹介します。今日は、イチゴです。  |  |
| 26                | げつ | むぎごはん     |  |       |  |        |  | だんごじる<br>しおざけ<br>はくさいのかつおあえ                |  | こめ<br>むぎ<br>すいとん                                      |  | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あげ しろさけ いとかつお                              |  | だいこん<br>にんじん ごぼう<br>しいたけ ねぎ はくさい                   |  | にぼし うすくち みりん<br>しお<br>こいくち さけ             |  | 607<br>798.0 |  | 学校給食週間です。食べ物や、作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さを考えましょう。今日は、給食が始まったころのメニューです。                       |  |
| 27                | か  | むぎごはん     |  |       |  |        |  | クイッティオのスープ<br>うまかコロッケ<br>アーモンドあえ           |  | こめ あぶら<br>むぎ ビーフン<br>ごまあぶら アーモンド さとう                  |  | ぎゅうにゅう ベーコン<br>うまかコロッケ                                       |  | たまねぎ にんじん<br>もやし きくらげ<br>チンゲンサイ ほうれんそう キャベツ        |  | うすくち ガラスープ<br>しお こしょう<br>ワイン す こいくち       |  | 643<br>790.0 |  | 熊本の赤ブランド紹介、今日は、馬肉です。コロッケに入っています。熊本県は馬肉の生産地として有名です。                                     |  |
| 28                | すい | ぶたどん      |  |       |  |        |  | ～ぶたどんのぐ～<br>ごぼうとにんじんのごまネーズあえ<br>けんさんトマトゼリー |  | こめ ごま でんぷん<br>あぶら さとう ねりごま<br>トマトゼリー マヨネーズ (たまごなし)    |  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ だいず                                      |  | たまねぎ にんじん しいたけ<br>ねぎ ごぼう きゅうり<br>にんじん              |  | けずりぶし<br>うすくち みりん<br>す                    |  | 629<br>737.0 |  | 熊本の赤ブランド紹介、今日は、トマトです。熊本県では、1年中、おいしいトマトが栽培されています。八代、宇城地域では糖度が高く、甘い塩トマトが有名です。            |  |
| 29                | もく | ミルクパン     |  |       |  |        |  | はっぼうさい<br>だいがくいも                           |  | パン あぶら でんぷん ごま<br>さつまいも さとう<br>みずあめ                   |  | ぎゅうにゅう いか<br>ぶたにく<br>うずらのたまご                                 |  | しいたけ たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>たけのこ きぬさや                |  | ちゅうかさूप コンソメ<br>うすくち しお こしょう<br>さけ こいくち す |  | 638<br>836.0 |  | 熊本の赤ブランド紹介、今日は、さつまいもです。菊池地域を中心に、焼酎の原料や、でんぷん、アルコール用に栽培されていました。                          |  |
| 30                | きん | むぎごはん     |  |       |  |        |  | とろたまスープ<br>とりといたのナッツあえ                     |  | こめ ごま<br>むぎ でんぷん<br>あぶら アーモンド さとう                     |  | ぎゅうにゅう ベーコン<br>たまご あつあげ<br>とりにく とりレバー                        |  | にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ ピーマン<br>にんにく しょうが              |  | ガラスープ うすくち<br>しお こしょう<br>さけ みりん こいくち      |  | 674<br>882.0 |  | 卵は、ご飯にもパンにも合い、栄養価も高く、完全食品ともいわれています。体をつくる、たんぱく質がたくさん含まれます。                              |  |

\* 給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

\* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\* エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。

1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



©少年写真新聞社2025

クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

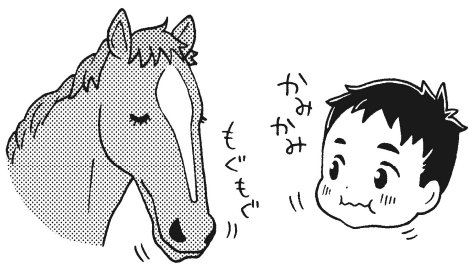
- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



©少年写真新聞社2025

今年は午年  
よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



©少年写真新聞社2025