

令和7年1月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
8	水	高菜ごはん		雑煮 紅白サラダ カップケーキ	米 麦 砂糖 こま油 白玉もち さといも こんにゃく カップケーキ	卵 牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム	たかな油 白菜 ごぼう にんじん しいたけ れんこん ねぎ だしこんぶ だいこん	807 26.5	
9	木	年賀状パン		ポトフ シーザーサラダ	食パン マーガリ 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油	牛乳 ウィンナー ベーコン かにかま ハム	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ レタス きゅうり	730 24.1	
10	金	ポークカレーライス		もやしささみサラダ	米 麦 じゃがいも 油	豚肉 牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン クリンピース もやし キャベツ きゅうり	843 27.7	
必勝受験応援食									
14	火	食パン		ツナとトマトのクリームパスタ オレンジサラダ りんごジャム	食パン スパゲティ 米でん粉 オリーブ油	牛乳 ツナ ベーコン クリーム ウィンナー	トマトジュース たまねぎ しめじ にんじん にんにく レタス きゅうり キャベツ コーン りんごジャム	752 29.4	
15	水	麦ごはん		いわしのかぼ焼き ピーナツあえ 豆腐のみそ汁	米 麦 油 砂糖 ビーナツ 豆腐のみそ汁	牛乳 開きいわし ハム 豆腐 わかめ あげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり コーン えのきたけ だいこん ねぎ	814 33.2	
16	木	お守りビスケットパン		ビーンズシチュー 卵サラダ	食パン バター 砂糖 じゃがいも 卵 粉	卵 牛乳 豚肉 大豆 ハム	たまねぎ にんじん クリンピース コーン キャベツ きゅうり	793 30.6	
17	金	枝豆こんぶごはん		和風ポテトサラダ つみれ汁	米 じゃがいもアーモンド 砂糖 つみれ汁	枝豆 牛乳 ツナ いわし 豆腐 みそ	こんぶ だいこん きゅうり ねぎ にんじん しょうが えのきたけ しいたけ	764 33.1	
地産地消									
20	月	白ごはん		湯島大根のおでん風煮 ブロッコリのおかかあえ のり佃煮	米 こんにゃく のり佃煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ かつお節 かまぼこ のり佃煮	だいこん にんじん だしこんぶ ブロッコリー きゅうり	687 28.6	
21	火	チョコむしパン		天草大王スープスパゲティ 魚肉ソーセージサラダ	阿村の小麦粉 アーモンド 砂糖 油 バター マーガリ 米でん粉 マーガリ	チョコレート 卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 魚肉ソーセージ	たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん パセリ キャベツ きゅうり	843 27.5	
22	水	白ごはん		さといもそぼろ煮 朱次郎のにゅうめん 御飯の友	米 さといも こんにゃく 砂糖 油 うどん	牛乳 鶏肉 厚揚げ あげ かまぼこ ふりかけ	だいこん にんじん いんげん たまねぎ しょうが ねぎ えのきたけ とうがらし	746 26.9	
23	木	エビカツサンド		冬野菜コンソメスープ でこぼんゼリー	丸パン(カット) じゃがいも オリーブ油 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 ベーコン しばえび はちま 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん 白菜 寒天 ほうれんそう だいこん キャベツ みかんジュース しょうが レタス	796 34.3	
日本で最初の給食									
24	金	塩おにぎり		魚の塩焼き 香味和え みそ汁	米 麦 こま 香味和え みそ汁	牛乳 あじ とうふ わかめ あげ みそ	キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	792 33.8	
郷土料理の日									
27	月	麦ごはん		さばのカレー焼き ざぜん豆 豚汁	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 こんにゃく	牛乳 さば 大豆 豚肉 豆腐 みそ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	823 36.5	
28	火	わかめごはん		肉ごぼううどん 和風サラダ	米 麦 こま うどん 麺 砂糖 油 和風サラダ	わかめ 牛乳 鶏肉 あげ 枝豆	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが しいたけ きゅうり ほうれん草	785 27.7	
29	水	のりこまごはん		揚げぎょうざ レタス ユイミータン	米 こま こま油 油 でんぷん 揚げぎょうざ	味付けのり 牛乳 ぎょうざ 卵 ハム	レタス クリーム トマト コーン たまねぎ にんじん ねぎ	793 24.7	
30	木	揚げパン		トマトスープ イタリアンサラダ	コッパン 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ドレッシング	黄粉 牛乳 豚肉 ウィンナー ツナ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ いんげん にんにく トマト コーン トマトジュース きゅうり	736 29.1	
31	金	麦ごはん		寄せ鍋 ひじきポテトサラダ	米 麦 でんぷん しらたき 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 えび ほうれん みそ ひじき ツナ	しょうが 白菜 にんじん コー えのきたけ しいたけ きゅう	731 33.2	

1月24日は給食記念日です。
今月は2週間「食べて学ぶ」献立になっています。

特集その1 受験応援食

いよいよ中3のみなさんは受験が目前に迫ってきましたね。給食でもみなさんの志望校合格を願って「頭のはたらきがよくなる食材&願かけ」メニューを4日間特集します。これを食べて勉強もラストパート!!



特集その2 上天草地産物

私たちの生まれ育った上天草市では、おいしい食べものがたくさんありますね。上天草の農産物、鶏肉、海産物を使って、みなさんの大好きなメニューを取り入れました。
20日(月) 湯島大根 (湯島の高橋さん)
ブロッコリ (大矢野の農田さん)
21日(火) 阿村の小麦粉 (阿村千祐組合)
天草大王 (神戸の姫コック倶楽部さん)
22日(水) 朱次郎 (合津の高橋さん)
さといも、大根 (教良木の太西さん)
23日(木) エビカツのしばえび (天草産)

日本で最初の給食

24日は、給食記念日です。1889年(明治22年)に山形県鶴岡町のお寺で、貧しくお弁当を持てない子どもたちに出された、日本で最初の給食をイメージした献立です。



☆今月の手作り☆

- 9(木)年賀状パン
- 10(金)サラダチキン
- 16(木)お守りパン
- 21(火)チョコマフィン
- 23(木)エビカツ
- 28(火)サラダチキン
- 31(金)寄せ鍋の肉団子

