



# 1月の給食献立予定表



令和5年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ	
9	火	ごはん		おもち入り雑煮 いわしのカリカリフライ 紅白なます	牛乳 鶏肉 ちくわ いわしのカリカリフライ	米 もち さといも 油 砂糖 ごま	ごぼう 大根 人参 しいたけ こまつな	870 28.2	<p>新しい年の始まりです。今年もよく食べ運動・休養のバランスをとり、体調をととのえましょう。今年もよろしくお願ひします。</p> <p>〈今月の献立紹介〉 <b>9日 おもち入り雑煮</b> お正月にお雑煮は、いただきましたか。今年最初の給食もお正月気分です。11日は「鏡開き」です。お正月に飾った鏡餅でぜんざいなどをつくって食べる習慣があります。冬野菜のおいしい季節です。ブロッコリー、大根、ほうれん草、白菜などが旬を迎えます。給食でも旬の根菜類、野菜をたくさん取り入れて、身体の抵抗力を高めるメニューをつくります。</p>	
10	水	麦ごはん		厚揚げの四川風 しめじの中華和え	牛乳 豚肉 絹厚揚げ 大豆 みそ とりささみ	米 麦 砂糖 油 ごま油	人参 だけのごたまねぎしょうが しいたけ グリンピース キャベツ こまつな しめじ	748 28.3		
11	木	食パン		クイッティオスープ 魚とからいもの揚げがらめ 黒豆きなこクリーム	牛乳 豚肉 かまぼこ ホキ粉付 黒豆きなこクリーム	食パン クイッティオ 黒砂糖 さつま芋 油 ごま かニューナツ	たまねぎ 人参 白菜 ねぎ	789 29.0		
12	金	麦ごはん		ビーフカレー 大根サラダ	牛乳 牛肉 チーズ チキンハム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく 大根 きゅうり コーン缶	788 23.8		
15	月	にんじんパン		ラビオリときのこのスープ ほうれん草オムレツ ツナとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン ほうれん草オムレツ ツナ ミックスビーンズ	にんじんパン ラビオリ 油 ごま 砂糖	たまねぎ キャベツ しめじ 人参 チンゲンサイ 大根 きゅうり コーン缶	720 29.3		
16	火	麦ごはん		豆腐チゲ ごまじゃこ和え さつまポテト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ちりめん わかめ	米 麦 じゃがいも トック 油 ごま 砂糖 ごま油 さつまポテト	人参 白菜 ねぎ しいたけ 白菜キムチ しょうが キャベツ きゅうり	779 24.2		
17	水	三色そばろごはん		けんちん汁 わかめのごまだれ和え	牛肉 豚肉 いりたまご 牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ ちりめん	米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく ごま ねりごま ごま油	しいたけ グリンピース しょうが 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	710 26.7		
18	木	米粉パン		白菜のクリーム煮 ごぼうとナッツのサラダ 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム チーズ ちりめん 黒糖ビーンズ	米粉パン じゃがいも バター 油 米粉 砂糖 かニューナツ	白菜 たまねぎ しめじ 人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり	711 31.4		
<b>食育の日〈ふるさとくまさんデー〉今月は八代地域の味です</b>										
19	金	麦ごはん		トマトマーボー ちくわの磯辺天ぷら カリカリきゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ ちくわの磯辺天ぷら 塩昆布	米 麦 砂糖 でんぷん 油 油 ごま油	人参 たまねぎ だけのごトマト缶 トマトピューレ ねぎ にんにく きゅうり しょうが	842 30.7		<p><b>19日〈食育の日〉</b> <b>今月は八代地域の味です</b> トマトは八代地域の特産物です。八代産トマトのピューレを使ったトマトマーボーです。海産物が豊富な地域もあり、それを利用してちくわなどがつくられてきました。他にも柑橘類やいちごなどのフルーツの栽培も盛んです。</p>
22	月	食パン		さつまいものシチュー 海藻サラダ みかんジャム	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム 海藻 ちりめん	食パン さつま芋 米粉 バター 油 砂糖 ごま油 みかんジャム	たまねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ	772 25.8		
23	火	麦ごはん		だんご汁 こんにやくコースー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 麦 すいとん こんにやく 砂糖 ごま油	こまつな 大根 人参 ごぼう えのきたけ しいたけ ピーマン だけのご にんにく	757 30.2		
24	水	麦ごはん		さといものみそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草と白菜のごま和え	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鮭塩焼き	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 ごま ねりごま	えのきたけ たまねぎ ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	697 30.8		
25	木	丸パンカット		ミネストローネ かぼちゃひき肉フライ ポイルキャベツ	牛乳 ミックスビーンズ ベーコン	丸パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	キャベツ 人参 たまねぎ トマト缶 にんにく パセリ かぼちゃひき肉フライ	783 25.1		
29	月	ミルクパン		ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト 生クリーム	ミルクパン じゃがいも デミグラ 油 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ パセリ トマト缶 にんにく みかん缶 バイン缶 黄桃缶	753 28.3		
30	火	ごはん		わかめスープ 油淋鶏 キャベツのごます和え	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	米 ごま 油 でんぷん 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	814 27.9		
31	水	麦ごはん		のっぺい汁 千草焼き きくらげのナムル	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 千草焼	米 麦 さといも こんにやく でんぷん 砂糖 ごま ごま油	大根 ごぼう 人参 しいたけ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	772 25.2		

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

## 〈1月の給食目標：給食の意義について考えよう〉

学校給食の目標は、食糧難の時代の栄養補給から望ましい食習慣の形成や健康の維持増進などをめざすものへと変わってきました。

この機会に食べることの大切さや自分の食習慣について考えてみましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

給食ができるまでには、さまざまな食べ物と多くの人々が関わっています。感謝していただきます。

命をいただく



西合志南中学校の給食週間は、1月22日(月)～1月25日(木)です。

今年の給食週間の献立のテーマは

〈五味(甘味・酸味・塩味・苦味・うま味)を感じて食べてみよう!〉

22日(月)

さつまいもの「甘味」とサラダのドレッシングの「酸味」を感じて食べましょう。

23日(火)

だんご汁はしいたけや煮干しでだしをとるので、「うま味」を感じて食べましょう。こんにやくコースーのピーマンは「苦味」を感じてみましょう。

24日(水)

1月24日は給食記念日です。山形県鶴岡市で始まった最初の給食は「おにぎり、と塩鮭、青菜の漬物」のような献立でした。塩鮭は「塩味」を感じましょう。

25日(木)

ミネストローネはトマトの「酸味」が味付けのポイントです。ポイルキャベツはあまり味付けをしないので、よくかむとキャベツの「甘味」を感じられます。