



# 1月の給食献立予定表



令和6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		
8	水	麦ごはん		おもち入り雑煮 ぶりフライ 三色なます	牛乳 鶏肉 ちくわ ぶりフライ	米 麦 もち さといも 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 しいたけ ごまつな 大根 きゅうり	777 25.4	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 ことのえましょう。 今年もよろしくお願いま す。		
9	木	コッパンカット		トマトスパゲッティ にんじんサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー チーズ ツナ	コッパン スパゲティ バター 油 砂糖	トマト缶 たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり 人参 コーン缶	759 28.7	<b>〈今月の献立紹介〉 8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。		
10	金	麦ごはん		豚とじ ひじきと根菜のサラダ	牛乳 豚肉 卵 かまぼこ 油揚げ ツナ ひじき	米 麦 てんぷん 砂糖 ノンエッグマヨ ねりごま ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ れんこん きゅうり	726 28.3			
14	火	中華風混ぜごはん		五目スープ 春巻 りんごゼリー	焼豚 牛乳 豚肉 春巻	米 油 砂糖 ごま油 りんごゼリー	たけのこ しいたけ 枝豆 人参 もやし チンゲンサイ きくらげ しょうが	732 22.9			
15	水	麦ごはん		イカと里芋の煮物 千草和え	牛乳 いか 鶏肉 厚揚げ いりたまご	米 麦 さといも 砂糖 こんにやく 油 ごま ごま油	大根 人参 しいたけ いんげん ほうれんそう もやし キャベツ	709 26.4			
16	木	食パン		コーンクリームスープ 白菜とりんごのサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 チーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 米粉 油 バター 砂糖 オリーブ油 黒豆きなこクリーム	たまねぎ 人参 エリンギ パセリ コーン缶 クリームコーン缶 白菜 きゅうり りんご	805 25.5			
17	金	麦ごはん		<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>							
				ハヤシライス 竹輪とキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ ちくわ	米 麦 小麦粉 バター 油 デミグラ バター ノンエッグマヨ 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ きゅうり キャベツ もやし	797 24.5			
20	月	丸パン		八宝菜 大学芋	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ	丸パン 油 てんぷん ごま油 さつまいも 水あめ ごま 砂糖	しょうが たけのこ たまねぎ 人参 しいたけ キャベツ ねぎ	751 28.7			
21	火	麦ごはん		すきやき れんこんと枝豆のサラダ	牛乳 牛肉 厚揚げ チキンハム	米 麦 しらたき マロニー 砂糖 油 ノンエッグマヨ ごま	人参 ねぎ たまねぎ 白菜 えのきたけ れんこん きゅうり 枝豆	768 26.2	<b>17日〈食育の日〉 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。ハヤシライスにはトマトの ピューレがたっぷり入っています。 また、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。		
22	水	セルフおにぎり のり・たくあん漬		白菜とさつまいものみそ汁 いわしの生姜煮	のり 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ いわし 生姜煮	米 麦 さつまいも 砂糖	白菜 人参 ねぎ たくあん漬	727 26.6			
23	木	セルフドッグ コッパンカット		白菜のクリーム煮 ポークウィンナー たまねぎの甘酢 一食ケチャップ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆 ウィンナー	コッパン 油 じゃがいも 米粉 砂糖	白菜 たまねぎ しめじ 人参 ブロッコリー	738 31.3			
24	金	麦ごはん		ポークカレー カリカリじゃこ大根のサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ちりめん	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖	たまねぎ 人参 にんにく きゅうり 大根	765 24.0			
27	月	食パン		肉団子のスープ ジャーマンポテト 型抜きチーズ	牛乳 ミートボール ベーコン 型抜きチーズ	食パン じゃがいも バター 油	たまねぎ 人参 白菜 ねぎ きくらげ パセリ	706 27.4	<b>〈20日(月)~24日(金) は給食週間です。〉 今年のテーマは「地域の 産物に気づき、旬を感じて 食べてみよう!」です。 合志市ではどんな農産物が つくられているのか、考えた ことがありますか?地域の 豊かな風土でつくられる農産 物のありがたさを思っ て、 食べましょう。</b>		
28	火	麦ごはん		呉汁 魚とレバーの香味揚げ 手作りぶりかけ	牛乳 豆腐 大豆 油揚げ みそ ホキ粉 粉き レバー ちりめん かつお節 青のり	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま油	大根 人参 ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	758 33.0			
29	水	麦ごはん		鶏ごぼうスープ いわし梅味噌煮 ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし梅味噌煮	米 麦 油	ごぼう 人参 たまねぎ しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ ゆかり	722 27.3			
30	木	ココアパン		ちゃんぽん フルーツクリーム	牛乳 豚肉 てんぷら いか 白湯 生クリーム	ココアパン スパゲティ 油 砂糖	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン果汁	749 27.4			
31	金	カレーピラフ		わかめスープ かぼちゃコロッケ キャベツとアーモンドのサラダ	鶏肉 牛乳 わかめ 豆腐	米 バター ごま ごま油 かぼちゃコロッケ 油 砂糖 アーモンド	人参 たまねぎ ビーマン えのきたけ ねぎ キャベツ コーン缶	733 24.0			

※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しょう。

命をいただく



西合志南中学校の給食週間は、1月20日(月)~1月24日(金)です。

今年の給食週間の献立のテーマは

〈地域の産物に気づき、旬を感じて食べてみよう!〉

20日(月)

大学いもといえはさつまいもです。合志市でも多くのさつまいもが生産されます。

21日(火)

「ねぎ」は冬の鍋には欠かせない材料です。給食では1年間を通して合志市のねぎを使うことがありますが、冬のねぎはとびきりにおいしいですね。

22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。どんなものだったのか想像しながら食べましょう。

23日(木)

冬野菜の代表、白菜です。鍋だけではなく、シチューなどにもよくあうのです。

24日(金)

1月24日は給食記念日です。給食で人気の定番、給食室の手づくりルウでつくるカレーライスの登場です。カレーのお供は冬野菜だいこんのサラダです。