



1月の給食献立予定表



令和7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	金	麦ごはん		おもち入り雑煮 ししゃもフライ 紅白なます	牛乳 鶏肉 ちくわ ししゃもフライ	米 麦 もち さといも 油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 しいたけ 小松菜 大根	753 25.0	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。 今年もよろしく願います。
13	火	ミルクパン		野菜たっぷりみそちゃんぽん フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 白湯 ヨーグルト 生クリーム	ミルクパン スパゲティ ごま油 油 砂糖	きくらげ チンゲンサイ たまねぎ 人参 キャベツ コーン ねぎ みかん 伍 黄桃 伍 バイン 伍	788 29.2	
14	水	ごはん		大豆の五目煮 だいこんサラダ のりごまふりかけ	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎりあげ 絹厚揚げ ツナ のりごま	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ノンエッグマヨ	人参 ごぼう いんげん 大根 きゅうり	803 29.5	〈今月の献立紹介〉 9日 おもち入り雑煮 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。
15	木	丸パンカット		米粉のクリームシチュー 照焼チキンパティ コールスローサラダ	牛乳 ミートボール チーズ 生クリーム 白いんげん豆 照焼チキンパティ	丸パン 米粉 バター じゃがいも 油 ノンエッグマヨ	たまねぎ しめじ ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり コーン	827 31.2	
16	金	麦ごはん		かきたまきのご汁 ぶりキャベツカツ 五目さんびら	牛乳 竹輪 卵 豆腐 わかめ ぶりキャベツカツ 鶏肉 てんぷら	米 麦 でんぶん 油 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	人参 たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ ごぼう いんげん	785 26.8	
食育の日〈ふるさとくまさんデー〉 今月は人吉・球磨地域の味です									
19	月	麦ごはん		つぼん汁 いわしのみぞれ煮 小松菜と油揚げの炒め煮	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ちくわ いわしのみぞれ煮 油揚げ	米 麦 こんにゃく さといも 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ 小松菜	732 27.2	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。
20	火	コッパンカット		ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チキンハム	コッパン スパゲティ デミグラ ノンエッグマヨ ごま 砂糖 油	人参 たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	774 30.8	
21	水	ごはん		麻婆春雨 茎わかめともやし中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 みそ とりささみ 茎わかめ	米 はるさめ でんぶん 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 にんにく しょうが しいたけ ねぎ もやし 小松菜 きくらげ	751 29.1	
22	木	黒糖パン		チキンピーンズ ほうれんそうオムレツ みかん	牛乳 鶏肉 大豆 ほうれんそうオムレツ	黒糖パン じゃがいも デミグラ 油	たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ トマト 伍 みかん	799 31.4	19日〈食育の日〉 今月は人吉・球磨の味です つぼん汁は人吉・球磨地域で お祝い事やお祭りのときなど によくふるまわれる料理です。 深い碗に盛り付けることから この名前がついたようです。 山の幸、川の幸に恵まれた 地域です。
23	金	麦ごはん		ポークカレー ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 油 ノンエッグマヨ	たまねぎ 人参 にんにく ごぼう コーン きゅうり	822 26.0	給食週間(26日～30日) 今年のテーマは熊本県の食文 化応援「くまもとの赤」 ブランドを知ろう！！です 熊本ではどんな農水産物が つくられているのか、考えた ことがありますか？熊本の 豊かな風土でつくられる農水 産物のありがたさ、豊かな食 文化を思って、食べましょう。
26日から30日を給食週間として「くまもとの赤」を紹介しませう									
26	月	セルフおにぎり (麦ごはん・のり・梅干し)		すいとん汁 いわしの甘露煮 かわり和え	のり 牛乳 鶏肉 油揚げ いわしの甘露煮	米 麦 すいとん	梅干し 小松菜 大根 人参 ごぼう えのきたけ しいたけ キャベツ つば漬け	768 30.2	
27	火	コッパン		八宝菜 大学芋	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ	コッパン 油 でんぶん ごま油 さつま芋 砂糖 水あめ ごま	しょうが だけのこ たまねぎ 人参 キャベツ しいたけ ねぎ	795 30.0	
28	水	ごはん		わかめスープ ビビンバ丼(肉炒めとナムル) 熊本県産トマトゼリー	牛乳 わかめ 絹厚揚げ 牛肉	米 ごま ごま油 砂糖 油	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ しめじ しいたけ にんにく しょうが ほうれん草 もやし トマトゼリー	730 27.5	
29	木	食パン		クイッティオスープ 馬かコロッケ アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン	食パン クイッティオ ごま油 うまかコロッケ 油 アーモンド ノンエッグマヨ 砂糖	たまねぎ 人参 もやし チンゲンサイ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	732 23.8	
30	金	麦ごはん		ポークハヤシ いちごゼリー入りフルーツ杏仁	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ 杏仁豆腐	米 麦 デミグラ 小麦粉 バター 油	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ みかん 伍 バイン 伍 もも 伍 いちごゼリー	801 22.7	

※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。



西合志南中学校の給食週間は、1月26日(月)～1月30日(金)です。

今年の給食週間の献立のテーマは

熊本の食文化応援「くまもとの赤」ブランドを知ろう！！

●26日(月) しいたけ

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。すいとん汁に入
っているしいたけは、ビタミンDを多く含む食物繊維も豊富です。菊池地域でも
良質な原木しいたけが多く栽培されます。

●27日(火) さつま芋

赤い皮をまとった、からいも(さつま芋)は大津町や合志市でも多く栽培され
ています。

●28日(水) あか牛・赤酒・トマト

熊本で肥育された褐毛和牛「あか牛」のお肉は、柔らかい赤身肉が味わいがあると
人気です。お肉の味付けには、「赤酒」を使います。また、熊本県は、トマトの
生産・出荷量が全国1位です。

●29日(木) 馬肉コロッケ

熊本では馬肉を食べる食文化があります。高タンパクで鉄分が多く、馬刺しや煮
物、炒め物などに使われ、独特の旨みを味わえます。

●30日(金) いちご

いちごは、県内で広く栽培されており、全国でも有数の産地です。みんなの人気
者のいちごも「くまもとの赤」。

★このほか、「くまもとの赤」には、「なす」や「すいか」「マダコ」「真鯛」
などなど。熊本には、おいしい食べものがいっぱいなのです！！

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。

