

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	牛乳	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 砂糖 ごま	米 麦 もち さといも 油 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。 今年もよろしくお願ひします。
13	火	ミルクパン	牛乳	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 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	788 29.2	『今月の献立紹介』 9日 おもち入り雑煮
14	水	ごはん	牛乳	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 ジャガイモ 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	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。
15	木	丸パンカット	牛乳	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 ジャガイモ 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	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けて食べる習慣があります。
16	金	麦ごはん	牛乳	かきたまきのご汁 ぶりキャベツカツ 五目きんぴら	牛乳 竹輪 卵 豆腐 わかめ ぶりキャベツカツ 鶏肉 てんぶら	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 えのきだけ しいたけ ねぎ ごぼう いんげん	785 26.8	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。
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	牛乳	つほん汁 いわしのみぞれ煮 小松菜と油揚げの炒め煮	牛乳 鶏肉 烹き豆腐 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	19日〈食育の日〉 今月は人吉・球磨の味です
20	火	コッペパンカット	牛乳	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	コッペパン スパゲティ デミグラ ソース	人参 たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	774 30.8	つほん汁は人吉・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。深い椀に盛り付けることからこの名前がついたようです。
21	水	ごはん	牛乳	麻婆春雨 茎わかめともやしの中華和え	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	山の幸、川の幸に恵まれた地域です。
22	木	黒糖パン	牛乳	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 ジャガイモ デミグラ 油	たまねぎ 人参 しめじ にんにく パセリ トマト缶 みかん	799 31.4	26日から30日を給食週間として「くまもとの赤」を紹介します
23	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	米 麦 ジャガイモ 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の食文化応援「くまもとの赤」
26	月	セルフおにぎり (麦ごはん・のり・梅干し)	牛乳	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 えのきだけ しいたけ キャベツ つぼ漬け	768 30.2	ブランドを知ろう！！です
27	火	コッペパン	牛乳	八宝菜 大学芋	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ	コッペパン 油 でんぶん ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	しょうが たけのこ たまねぎ 人参 キャベツ しいたけ ねぎ	795 30.0	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。
28	水	ごはん	牛乳	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 えのきだけ 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	●26日(月) しいたけ
29	木	食パン	牛乳	クィッティオスープ 馬かコロッケ アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン	食パン クィッティオ 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 しめじ にんにく きくらげ キャベツ きゅうり コーン	732 23.8	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を多く含み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。
30	金	麦ごはん	牛乳	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 みかん缶 パイン缶 もも缶 いちごゼリー	801 22.7	●27日(火) さつまいも

※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方〉

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を多く含み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) さつまいも

赤い皮をまとった、からいも(さつまいも)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

給ができるまでには、さまざまなお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。

