



1月 こんだてよていひょう

今月の目標
給食に感謝しよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう (kcal)	ひとくちメモ		
						あか	きいろ	みどり				
9	金		はなむすびごはん	牛乳	ぞうに たづくり フルーツきんとん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ いりこ	こめ むぎ もちごめ でんぶん ごま さとう みずあめ さつまいも バター	のざわな あおじそ あかがぶ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな もも パイン	小 中	627 772	23.3 27.9	
13	火		ふゅやさいカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす さきいか	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	小 中	618 754	21.9 26.9	
14	水		むぎごはん	牛乳	マーポーどうふ やきぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどうふ とりにく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ ラード でんぶん	ににく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ にら もやし きゅうり	小 中	599 778	24.1 30.1	
15	木		ごはん	牛乳	さかなのみそチーズやき ごもくきんぴら そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ てんぶら チーズ みそ だいす とりにく あつあげ	こめ さとう こんにゃく ごま あぶら でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ いんげん たまねぎ しいたけ	小 中	608 747	28.5 35.5	
16	金		ミルクパン	牛乳	あげれんこんサラダ はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも バター	れんこん ブロッコリー きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しめじ パセリ	小 中	593 759	23.6 29.3	
19	月		むぎごはん	牛乳	にくづめいなり マヨネーズあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく ぎょくにく ちくわ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ラード でんぶん ごま マヨネーズ こんにゃく さといも ごまあぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	小 中	624 747	23.4 26.9	
20	火		チキンライス	牛乳	コロッケ プロッコリーとまめのサラダ コーンポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうに だいす ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ マヨネーズ さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース プロッコリー にんじん ぶなしめじ コーン パセリ	小 中	695 823	23.4 27.6	
21	水		ぶたキムチどん	牛乳	こはんにぐのせてたべよう ちゅうかふうたまごスープ うまかってん	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく みそ だいす いりこ あおさ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん もちごめ ごま	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら ねぎ しいたけ	小 中	620 748	24.4 29.1	
22	木	西小中止	ごはん	牛乳	チキンなんばん おかかあえ とうふのみそしる	タルタルソースをかけてたべよう	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	小 中	655 782	24.4 28.7	
23	金	西小中止	むぎごはん	牛乳	さかなのおうごんやき きりばしだいこんのいたために さわにわん	ぎゅうにゅう ホキ たまご みそ ちくわ あぶらあげ ぶたにく	こめ むぎ マヨネーズ さとう あぶら しらたき でんぶん	コーン きりほしだいこん にんじん いんげん だいこん しいたけ ごぼう こまつな	小 中	606 747	26.5 31.9	
26	月	給食週間特別献立(給食の歴史)	セルフおにぎり	牛乳	さけのしおやき かぼちゃサラダ ふゅやさいのみそしる	のり ぎゅうにゅう さけ ハム あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ さといも	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	小 中	604 718	26.0 28.5	
27	火		えいようこしきごはん	牛乳	めざし アーモンドあえ すいとんじる	ぶたにく だいす ぎゅうにゅう めざし あぶらあげ	こめ むぎ さといも あぶら アーモンド さとう すいとん	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん はくさい ごぼう しいたけ	小 中	597 747	27.9 32.1	
28	水		ごはん	牛乳	くじらのメンチカツ ひじきのいりに とうにゅういりぶたじる	ぎゅうにゅう くじら とうふ たまご ひじき ちくわ あぶらあげ だいす ぶたにく とうにゅう みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	たまねぎ しょうが にんじん いんげん ごぼう ねぎ	小 中	684 792	26.8 30.5	
29	木	熊本県の郷土料理	せきはん	牛乳	さばのしおやき こうはくなます つぽんしる	あずき ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ	こめ もちごめ ごま さとう さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	小 中	600 747	28.2 34.4	
30	金	熊本県の郷土料理	なんかんあげどん	牛乳	からしれんこんサラダ いきなりだんご	こはんにぐのせてたべよう	ぎゅうにゅう あげ とりにく たまご ハム	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ さつまいも こむぎこ もちごめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	小 中	661 811	22.0 26.9

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*ハムとベーコン、ワインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

給食センターでは、毎日安全安心で、おいしい給食づくりをがんばっています。

ちゅうりいんさんのようす

いろいろなことにきをつけながらつくっています

ふくそう

てあらい

ざいりょうのかくにん

やさいあらい

おんどのかくにん



かみのけが、
きゅうしょくに
はいらないよう、
ぼうしのなかに
すべていれます。
マスクは、はな
までおおいます。



つめのあいだも
ひとりひとり
せんようの
ブラシで、
しっかり
あらいます。



ざいりょうは
しんせんか、
ちゅうもんした
りょうがちゃん
とあるなどを
かくにんします。



つかうやさいは、
すべて3かいずつ
あらって、よご
れを しっかりお
とします。



ひが しつか
りとおってい
るか、りょう
りごとに、お
んどをかくに
んしています。

1月 24日~30日は、
全国学校給食週間!



9日
かがみびら
鏡開き

1月11日は鏡開きです。
給食では、お餅を入れて
「雑煮」にしました。今年もみ
なさんが健康で元気に過ごせ
るよう願っています。



16日
ふるさとくさんデー

1月19日(土曜日)を「
ふるさとくさんデー」とし、
県内でとれる旬の食材を
紹介していきます。
1月の旬の食材は「白菜」
です。白菜にはビタミンCが多
く含まれており、かぜを予防す
るはたらきがあります。給食
では「白菜のクリームシチュー」
にしました。



26日~28日
給食週間特別献立

「給食の歴史を知ろう」をテ
ーマとし、昔の給食を参考に
しています。

26日:日本で初めての給食
(明治22年)は山形県で始ま
り、当時はおにぎり、焼き魚、
漬物の献立でした。

27日:大正時代の給食は
五色ごはんと栄養みそ汁でした。

28日:昭和30年代の学校
給食では、くじらの肉が使わ
れ、よく南国揚げにして食べら
れています。

29日~30日
熊本県の郷土料理

29日:赤飯、つぼん汁
30日:南国揚げ丼、からしれ
んこんサラダ、いきなり団子

