



令和7年1月 給食献立予定表



大津町学校給食センター
TEL (293)2504

ひ	ようび	しゅじょく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいりょう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	エネルギー	たんぱく質	
					ちやにくや ほねになる	ねつやちから になる	からだのちようしをとの える	だし	など (kcal)	(g)	
8	すい	むぎごはん		いわしうめそに ぞうに	ぎゅうにゅう とりく いわしうめそに	こめ むぎ あぶら いもち さといも	にんじん だいこん ごぼう こまつな ししいたけ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん	550 647 789	20.7 23.1 27.5	今日から給食が始まります。今年もしっかり食べて元気に過ごしましょう。今日の雑煮には、春の七草のひとつ「すずしろ(だいこん)」が入っています。また、11日の鏡開きを意識して、おもちの代わりにいもちを入れていきます。
9	もく	ごはん		さかなといものあまずソースあえ ためきじる	ぎゅうにゅう てんぷらとうふ あぶらあげ たらこなつき	こめ こんにやく ポテト さとう あぶら	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	だしいりこ しょうゆ す みりん	588 700 857	20.9 24.0 28.7	牛乳のもとになる生乳は、子牛を生んだ母牛からしぼります。また、毎日乳をしぼらないと牛が病気になるため、すぐに生産量を増やしたり減らしたりすることはできません。寒い冬もカルシウム摂取を兼ねて、牛乳・乳製品をとりましょう。
10	きん	ミルクパン		トマトクリームスパゲティ レモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ぎゅうにゅう(スパゲティ用)	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく レモンかじゅう パセリ トマト	ポタージュルウ す ケチャップ ワイン しょうゆ しお こしょう	500 622 809	19.8 24.0 30.5	熊本県では、平野部から高冷地までトマトが栽培されており、一年中おいしいトマトが作られています。また、熊本県はトマトの生産量が全国1位を誇っており、中でも冬から春にかけての生産が盛んです。今日はスパゲティに使っています。
14	か	しょくパン		やさいのスープに ごまネーズあえ チョコだいたいクリーム	ぎゅうにゅう とりだんご ツナ	しょくパン じゃがいも ごま マヨネーズ(たまごなし) チョコだいたいクリーム	にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり コーン パセリ	チキンがらすスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう す	537 659 812	19.0 23.1 28.4	みなさんは、学校給食がいつから始まったか知っていますか。給食は今から136年前、山形県のある小学校で貧しい子どもたちに食事を提供したことが始まりとされています。内容は、おにぎりや焼き魚、野菜の漬け物だったそうです。
15	すい	むぎごはん		ごぼういりハンバーグ かきたまじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ とうふ ごぼういりハンバーグ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	えのきたけ にんじん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん しお	473 565 703	19.5 22.0 27.1	明治22年に始まった学校給食ですが、戦争の影響により一時中断されました。戦後、食糧が不足していた日本では、アメリカの援助で学校給食が再開されました。給食でごはんが再び提供されたのは、昭和51年頃だそうです。
16	もく	★からいもデー(大津町のからいもを使用) ごはん		ポークシューマイ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ポークシューマイ	こめ こんにやく さつまいも ポークシューマイ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ だしいりこ	494 643 747	16.8 22.2 24.5	今日からはからいもデーです。からいもは1600年頃に中国から日本にやってきました。このため、唐芋と呼ばれています。その他、琉球(沖縄県)から薩摩(鹿児島県)に伝わったので薩摩芋、中国での名前と同じ「甘藷」とも呼ばれています。	
17	きん	コッペパン		ほうれんそうオムレツ かぼちゃのポタージュースープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ほうれんそうオムレツ ぎゅうにゅう(スープ用)	コッペパン ほうれんそうオムレツ	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	ポタージュルウ しお こしょう ワイン	444 554 715	18.7 22.1 28.3	大津町学校給食センターでは、1日に何食の給食を作っているでしょうか。給食センターでは、1日に約4400食の給食を25人ほどで3時間半くらいかけて作っています。今日の給食もおいしく食べてくれるとうれしいです。
20	げつ	★ふるさとくまさんデー(宇城) ぶちまるごはん		みそおでん れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ みそ ツナ	こめ ぶちまるむぎ さといも こんにやく かおりごまドレッシング	だいこん にんじん れんこん きゅうり コーン チキンがらすスープ からし	534 657 807	19.4 23.0 27.8	今月のふるさとくまさんデーは、宇城市松橋町の特産品「れんこん」を紹介します。学校にお届けしているお便りもぜひ見てください。れんこんは漢字で蓮の根と書きますが、根ではなく沼の中にできる茎が太くなったものです。	
21	か	コッペパン		こめこのクリームシチュー じゃこナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ちりめん ぎゅうにゅう(シチュー用)	コッペパン あぶら こめこ バター さつまいも さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ ソテー もやし グリーンピース きゅうり	コンソメ しょうゆ ワイン す しお	490 617 782	19.5 23.7 29.4	アーモンドは、世界のナッツ類の中で一番多く使われています。使われ方もたくさんあり、揚げて味付けし、そのまま食べたり、ダイス状やスライス状、アーモンドパウダー、ペーストなどにして料理やお菓子に使われたりしています。
22	すい	★室小学校考案メニュー むろつこトマト カレーライス (むぎごはん)		わかめサラダ	ぶたにく だいたいミート ツナ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん トマト トマトジュース もやし にんにく きゅうり	カレールウ ワイン 682 839	21.1 24.5 29.5	室小学校からのコメントです。今日は室小学校の給食委員会が提案したオリジナルメニューで、トマトが入ったカレーです。栄養いっぱい。トマトが苦手な人は克服できるように挑戦してみてください。	
23	もく	ちゅうかどんぶり (ごはん)		フルーツあんじん	ぶたにく ちくわ うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さんしょくぜりー	はくさい にんじん ねぎ たけのこ ししいたけ にんにく パイン みかん もも	しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお こしょう	508 608 738	20.2 23.4 28.4	1月24日から30日は全国学校給食週間です。今年は終戦80年や阪神・淡路大震災30年の節目であり、大阪・関西万博が開催予定です。今年は平和を祈念して、日本全国の郷土料理や特産品を使った献立をお届けします。
24	きん	★全国学校給食週間(24~30日) 全国味の旅~平和祈念編~: 沖縄県 ミルクパン		もずくスープ かわりだいがくいも	ぎゅうにゅう つくね もずく	ミルクパン さつまいも あぶら さとうくるごとう ごま アーモンド	にんじん キャベツ チンゲンサイ	チキンがらすスープ しょうゆ さけ みりん しお	507 663 847	17.3 21.6 26.9	今日は沖縄県の特産物、もずくと黒砂糖をご紹介します。沖縄県は、もずくの生産量が日本一です。沖縄では昔から、もずくは三杯酢等で食べられていたもので、酢のり=「スヌイ」とも呼ばれています。黒砂糖は、変わり大学芋に使っています。
27	げつ	★全国味の旅~平和祈念編~: 広島県 ぶちまるごはん		さかなのレモンソースがけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ホキこなつき	こめ ぶちまるむぎ こんにやく でんぷん あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう しいたけ レモンかじゅう ねぎ	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ けずりぶし	501 593 720	21.8 24.1 28.6	広島県は平和な国際社会に向けた取組を行っており、国際平和文化都市として世界的に有名です。また、日本一のレモン生産県で、瀬戸内沿岸の温暖な気候がレモンの栽培に適しています。今日はレモンソースで味わってください。
28	か	★全国味の旅~平和祈念編~: 長崎県 ミルクパン		ちゃんぽん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ	ミルクパン あぶら さとうごまあぶら ごま スパゲティ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ きゅうり きりぼしだいこん にんにく	バイタン さけ しょうゆ しお こしょう す	506 633 821	23.0 28.0 35.3	ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。名前の由来は、中国語の簡単ご飯という意味の「喰飯(シャンポン)」またはポルトガル語の混ぜるという意味の「ちゃんぽん」がなまったものなど、さまざまな説があります。
29	すい	★全国味の旅~平和祈念編~: 兵庫県 むぎごはん		いわししょうがに せんごくじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ あぶらあげ いわししょうがに	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしいりこ 636 750	23.5 28.0 32.0	兵庫県丹波市春日町の黒井城は、国の史跡に指定されており、戦国時代の様子をうかがうことができます。戦国汁は戦国時代をイメージして作られており、黒井城のお祭りや松茸ごはんと一緒に振る舞われるそうです。	
30	もく	★全国味の旅~平和祈念編~: 大阪府 ごはん		しのだに ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ しのだに	こめ しいたけ にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ	だしいりこ 613 710	21.0 23.0 26.1	しのだ煮は、油揚げを袋状にして具を詰めてかんぴょうで結び、煮て味付けしたものです。きつねの好物とされる油揚げを使うことから、大阪府和泉市の信太の森のきつね伝説に結びつけて「しのだ」という名前がついたと言われています。		
31	きん	ミルクパン		チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいミート だいたいおふく(まめ きんとときまめ)	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく	ケチャップ ワイン しお チキンがらすスープ チリパウダー ハヤシルウ ウスターソース	484 629 801	21.0 26.0 32.5	チリコンカンは、アメリカ合衆国テキサス州のメキシコ湾に近い地域で生まれた料理です。「チリ」の名前で親しまれており、スペイン語で「唐辛子と肉」という意味があります。給食では辛みをおさえて作っています。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。