

予定献立表（中学校）

令和7年 1月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
9 木	ガーリックフランス	*ABCスープ ほうれん草のキッシュ ポテトベーコン炒め	牛乳	パン、マカロニ、油、じゃが芋	牛乳、ベーコン、卵、おから、生クリーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、えのき	770 kcal 29.7 g
10 金	麦ご飯 *ポークカレー	*キャベツとコーンのサラダ (和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、とうもろこし	820 kcal 30.1 g
14 火	ほうれん草食パン	*マカロニのクリーム煮 いかといんげんのガリパタ炒め *大根サラダ（しそドレ）	牛乳	パン、油、じゃが芋、マカロニ、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、生クリーム、いか	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、キャベツ、もやし、大根	750 kcal 35.8 g
15 水	ご飯 のりかつおふりかけ 1/11焼肉き	*雑煮風白玉汁 *松風焼き *炒りなます	野菜 ジュース	米、白玉団子、ごま油、パン粉、でん粉、ごま、油、こんにやく、砂糖	鶏肉、なると、おから、豆乳、みそ、卵、油揚げ、かつお節、青のり	野菜ジュース、人参、しいたけ、白菜、ほうれん草、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、大根、れんこん	761 kcal 25.8 g
16 木	ご飯	*石狩汁 *肉じゃが *ほうれん草のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米、油、バター、じゃが芋、こんにやく、砂糖	牛乳、鮭、豆腐、みそ、豚肉、かつお節	しょうが、人参、ごぼう、大根、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、さやいんげん、ほうれん草、もやし	721 kcal 33.4 g
17 金	ゆで中華麺	*みそラーメンスープ *野菜チップス いよかん(1/4)	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、なると、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、人参、さやいんげん、かぼちゃ、いよかん	822 kcal 34.9 g
大久野小6年生メニュー ☺							
20 月	わかめご飯	*豚汁 *いかチリソース *春雨と小松菜のサラダ (中華ドレ)	牛乳	米、じゃが芋、こんにやく、油、でん粉、ごま油、砂糖、はるさめ	わかめ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ、いか	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、にんにく、しょうが、白菜、もやし、小松菜	773 kcal 32.2 g
21 火	食パン	*イタリアンスープ チキングラタン *こんにやくサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン、パン粉、マカロニ、油、バター、小麦粉、こんにやく	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉、いんげん豆、豆乳	玉ねぎ、人参、とうもろこし、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、もやし、チンゲン菜	761 kcal 34.2 g
22 水	*高野飯	*野菜の味噌汁 たらこポテト いちごクレープ	牛乳	米、油、砂糖、じゃが芋、クレープ	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、牛乳、みそ、たらこ	人参、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ	762 kcal 28.3 g
23 木	食パン	*ピーズシチュー *野菜とコーンのサラダ (コーンドレ) 卵・乳入りプリン	牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖、コールドレッシング	牛乳、大豆、金時豆、豚肉、生クリーム、プリン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、小松菜、とうもろこし	729 kcal 27.4 g
24 金	ご飯 ☆熊本県の郷土料理☆	*つぼん汁 鯖の塩焼き *肉野菜炒め	牛乳	米、里芋、こんにやく、ごま油、油、でん粉	牛乳、鶏肉、竹輪、豆腐、鯖、豚肉	大根、人参、ごぼう、しいたけ、にんにく、しょうが、白菜、もやし、小松菜	785 kcal 36.2 g
27 月	ご飯	*肉豆腐 ししゃものから揚げ② *海藻サラダ（中華ドレ）	牛乳	米、焼きふ、しらたき、油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、豆腐、ししゃも、海藻ミックス	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいたけ、白菜、もやし、大根	811 kcal 31.5 g
28 火	背割りコッペパン	*ラビオリスープ ツナペースト(ノンエッグマヨ) 若草ポテト	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、ツナ、豚肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	801 kcal 34.6 g
大久野小6年生メニュー ☺							
29 水	ご飯	*ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ *青菜のお浸し（鰹節・醤油）	牛乳	米、ワンタンの皮、ごま油、でん粉、油	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、鶏肉、かつお節	しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ	763 kcal 31.9 g
30 木	コッペパン	*コーンシチュー 鰹の竜田揚げ *コールスローサラダ (フレドレ)	東京牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、でん粉	東京牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、鯨肉	玉ねぎ、人参、セロリ、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ	835 kcal 36.2 g
1/24～1/30 学校給食週間							
31 金	*中華風おこわ *韓国料理	*トックと卵のスープ キムチポテト みかん(1/2)	牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、トックもち、油、ごま、じゃが芋	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、卵	筍、人参、しいたけ、しょうが、長ねぎ、キムチ、みかん	769 kcal 29.8 g
都合により献立が変更になる場合があります。 お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414				3学期の給食開始日 = 大久野中 1月10日(金) 平井中 1月9日(木)		日の出町平均 学校給食摂取基準(範囲)	777 830 (27～42)

1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

明治22年 (1889年)

忠愛小学校は大層寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体が贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に開成式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としました。冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

おにぎり 塩ザケ 漬物

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態に心配されるようになっています。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

30日(木)の給食献立…鰹の竜田揚げとコッペパンが、昔の給食を思いさせるメニューです。また、学校給食週間に合わせて東京牛乳も提供します。

※ 今月の日の出の野菜 ※

さつま芋：木住野さん 白菜：松本さん キャベツ・大根：馬場さん
にんじん：原島さん 長ねぎ：門馬さん

献立表・マークの料理に入っています。感謝していただきます♪

10日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。