



スクールランチ 1月号



令和7年度
城西共同調理場

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 1人1日あたり たんぱく質 (g)	有・無			☆今月のテーマ☆ 感謝して食べよう		
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			三和	飽田	城西			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質							
9 金	ぷち丸麦ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ 白菜のみそ汁 小豆白玉	鏡開き(1月11日)献立	牛乳				米・麦	797	○	○	○	明けましておめでとうございます いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まりました。まだまだ寒さが厳しい時期です。 感染症にかからないように、体調管理により一層努めましょう。		
13 火	麦ごはん 牛乳 大根カレー スティックセニョールのサラダ 豆乳プリンタルト		牛乳	牛肉・豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・大根・にんにく 生姜・りんご・ビュール	じゃが芋	油	砂糖	油		豆乳プリンタルト	
14 水	米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン 海藻サラダ ココアビーンズ		牛乳					パン						
15 木	ごはん 牛乳 大根と厚揚げの煮物 白菜の甘酢あえ ちりめんナッツ	カル・カルデー	牛乳				米	749	○	○	○		1月24日～30日は「全国学校給食記念週間」です。 第二次世界大戦後にユニセフなどから物資支援を受け、戦争で中断していた学校給食が再開されました。 昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来この日を「学校給食感謝の日」と決めました。 昭和25年度から、冬休みと重ならないように1月24日から30日の一週間が「学校給食週間」となりました。	
16 金	ぷち丸麦ごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソース 即席漬け 京菜入り白玉汁	ひごまるデー「京菜」	牛乳				米・麦	780	○	○	○			
19 月	黒糖パン 牛乳 きびなごフライ(3尾) 水菜サラダ さつまいものクリームシチュー		牛乳				パン	817	○	○	○			
20 火	麦ごはん 牛乳 鶏塩うどん ごまネーズあえ ピーマンとひじきの手作りふりかけ		牛乳				米・麦	722	○	2×	○			
21 水	食パン 牛乳 レバーとポテトのカレー揚げ ほうれん草サラダ うずら卵入り五日スープ マーシャルピンズ	鉄・鉄デー	牛乳				パン	839	10	10	10	わくわく給食作品展の献立が登場します。 1月27日(火)～30日(金)は、わくわく楽しい給食作品展の献立入賞作品が給食で登場します。入賞された生徒さんの紹介は別紙にて行います。みなさんと同じ中学生が、みなさんのことを思いながら、熊本市の野菜を使って立てた献立です。とても楽しみです。		
22 木	ごはん 牛乳 塩さば ひごまるあえ 豚汁		牛乳				米	769	○	2×	○			
23 金	ぷち丸麦ごはん 牛乳 ハヤシライス かみかみチーズサラダ ぼんかん		牛乳				米・麦	798	○	2×	○			
26 月	麦ごはん(麦20%) 牛乳 塩鮭 たくあん 根菜のみそ汁		牛乳				米・麦	739	○	○	2×			
27 火	麦ごはん 牛乳 サクサクれんこんそばろ丼 シャキシャキ!きゅうりともやしのゆかり和え 具たくさんちゃんぽんみそ汁	最優秀賞	牛乳				米・麦	729	○	○	2×			
28 水	丸パン(カット) 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース ひじきのサラダ ふわふわ卵のもやしスープ	過去の入賞作品です	牛乳				パン	742	○	○	2×			
29 木	麦ごはん 牛乳 カミカミ和風キーマカレー シャキシャキゆかり和え カリホク大学イモ	優秀賞	牛乳				米・麦	840	10	○	10			
30 金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け きゅうりと切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁	優秀賞	牛乳				米・麦	803	10	○	○			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

～栄養改善から食育へ～



昔の給食

- おにぎり
- 焼き魚
- 漬物

学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で弁当を持って来られない子どもたちに寺子屋を開いていたお坊さんが食事を提供したのが始まります。



現在の給食

- ごはん
- 牛乳
- 主菜(煮魚)
- 副菜(あえ物)
- 汁物

今では、学校給食は学校教育の一環として位置づけられており、食事の楽しさ、食品を選ぶ力、食文化、望ましい栄養や食事、感謝の心、食事のマナー等を学ぶ場となっています。



★1月の市産品活用予定★

- ねぎ ほうれん草
- 小松菜 れんこん
- 京菜 水菜
- チンゲンサイ
- スティックセニョール