

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養価 エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂・種実類		
9	金	パインパン	○	肉団子スープ マカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	パインパン マカロニ	菜種油 マヨネーズ	738	★14日は、正月料理です。雑煮は、地域や家庭によって具や味つけが違います。福岡県は「とびうお（あご）」でだしをとり「丸もち、かつお菜、ぶり」を入れる家庭が多い特ちょうがあります。また、お正月の料理には、さまざまな縁起のよい意味があります。調べてみると面白いですよ。 
12	月	 成人の日 										
13	火	食パン りんごジャム	○	冬野菜のシチュー きゅうりとコーンのサラダ	鶏肉 かつお	牛乳	ブロッコリー 人参	白菜 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	食パン りんごジャム じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	629	
14	水	正月の料理		ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮	ぶり 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	大根 ゆず 白菜 しいたけ しそ	米 砂糖 もち	ごま	736	
15	木	麦ごはん	○	ハヤシライス シーザーサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦	菜種油	762	
16	金	食パン チョコ大豆クリーム	○	鶏肉と枝豆のレモン揚げ 野菜スープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ	レモン 枝豆 キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	食パン てんぷん 砂糖	チョコだいずクリーム 菜種油	768	
19	月	ごはん	○	韓国風肉じゃが もやしのナムル	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく もやし	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま ごま油	680	
20	火	食パン いちごジャム	○	鶏肉の照り焼きソースがけ 小松菜のサラダ スパイシーミネストローネ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参 トマト パセリ	しょうが とうもろこし もやし 玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ	食パン いちごジャム 砂糖 じゃが芋	菜種油	664	
21	水	ごはん	○	いわしのしょうが煮 ひじきと大豆の炒め煮 豆腐とさつまいものみそ汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 いわし ひじき	人参 いんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 さつまいも	菜種油	735	
22	木	世界の料理 台湾		ルーローハン ビーフンスープ	豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ 人参 ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	米 おぎ 砂糖 てんぷん ビーフン	菜種油	756	
23	金	クレセントロール	○	カツサンド (カツ、ゆで野菜、一食ソース) クラムチャウダー	鶏肉 牛肉 豚肉 ベーコン あさり	牛乳	人参 パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ	クレセントロールパン パン粉	菜種油	730	
26	月	福岡県の料理		県産野菜入り卵焼き 高菜と明太子のソテー がめ煮	卵 明太子 鶏肉	牛乳	小松菜 ねぎ 人参 いんげん	えのきたけ 高菜 こんにゃく れんこん たけのこ しいたけ	米 里芋 砂糖	ごま油 菜種油	712	★1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。給食では、26日から福岡県の食べものや郷土料理を使ったこんだてや、明治～昭和時代の給食を一部再現したこんだて、昔も今も人気のカレーライスが登場します。
27	火	食パン 黒豆きなこクリーム	○	ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ ごぼう きゅうり とうもろこし	食パン スパゲティ 砂糖	黒豆きなこクリーム 菜種油 ごま マヨネーズ	802	
28	水	はじまりの給食		鮭の塩焼き たくあん和え すいとん	鮭 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	たくあん もやし 白菜 しいたけ	米 砂糖 小麦粉	ごま	676	
29	木	麦ごはん	○	チキンカレー 海藻サラダ	鶏肉 かつお	牛乳 チーズ わかめ こんぶ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃが芋	菜種油	706	
30	金	なつかしの給食		くじらのケチャップがらめ 野菜サラダ コンソメスープ	くじら ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 玉ねぎ えのきたけ	コッペパン 砂糖 てんぷん	菜種油	647	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★学校行事による給食の中止日が各校、各学年で異なりますので、学校のお知らせ等でご確認ください。

★1月の鞍手町の地場産物は「キャベツ、大根、白菜、さつまいも」を予定しています。



1月24～30日は全国学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達に おにぎりや焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。

戦争中は食料不足から給食が中止されました。昭和20年に戦争が終わっても食料不足は続きましたが、子ども達の健康のために、アメリカなどからの小麦粉や脱脂粉乳、缶詰等を使った給食が再開されました。昭和50年代になると、米飯給食がはじまりました。そして現代の学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と食習慣を身に付けるため「生きた教材」としての役割を担っています。