



# 中学校 1月分 学校給食献立表



令和7年度

鞍手町学校給食共同調理場

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	パン	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	
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 でんぶん 砂糖	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	★22日は台湾の料理です。ルー ローハンは台湾でよく食べられる料理で、豚肉をしょうゆや砂糖で甘辛く煮て味付けをします。本場では、八角やシナモン、山椒などをミックスした五香粉(ウーシャンフェン)という中国を代表するスパイスで独特の香りをプラスするそうです。
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 スペ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	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	
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	チングンサイ 人参 ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょくが にんにく もやし きくらげ	米 むぎ 砂糖 でんぶん 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	
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。
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	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。
28	水	ごはん	○	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	人参 チーズ わかめ こんぶ	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	コッペパン	○	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 でんぶん	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と焼き魚、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、米飯給食がはじめました。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。