1月 学校給食献立 カレンダー

令和7年度
水俣市学校給食センター

	月	火	水	木	金

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年は うま年！

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

着をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

おしらせ

今月の

「子供たちに野菜をおいしく食べてもらうメニュー」

〈元気いっぱいとろーりスープ〉 1/27

〈ポテトスター(じゃがいもの甘辛煮)〉 1/29

〈味わいベジバーガー〉 1/30

〈野菜モリモリスープ〉

こんだて

あかき みどり

全国学校給食週間

1/24～1/30

水東小のみなさんからのメッセージ

私たちは、冬の食材をたくさん使った洋食メニューを考えました。ブロッコリーはビタミンCや食物繊維が豊富で健康によい食材です。ポトフには冬の食材である白菜を使っています。白菜には水分が多く低カロリーのため、むくみ解消や免疫力の向上が期待されます。みんなが大好きなからあげと一緒に冬の食材を楽しんで食べてください。

1/22

左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。

体（血・肉・骨）をつくるもとになる（たんぱく質・カルシウム）

ねつや力のもとになる（炭水化物・脂質）

体の調子を整えるもとになる（ビタミン）

8	9
給食おじちゃんおすすめメニュー	絵本給食「うどんのうーやん」
牛乳	牛乳
冬野菜のサラダ	ムース 人参しりしり
ごはん 大吉カレー	(減)ミルクパン うーやんのうどん
牛乳 豚肉 ツナ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 かまぼこ ツナ
米 じゃがいも 砂糖 白いんげん豆 ごまドレッシング たまねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー グリンピース カリフラワー キャベツ コーン しょうが にんにく	ミルクパン うどん さといも 砂糖 ムース ごま油 だいこん にんじん しいたけ ねぎ もやし
エネルギー 638kcal たんぱく質 24.1g	エネルギー 630kcal たんぱく質 26.7g
エネルギー 830kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.8g

成人の日

13	14	15	16
牛乳	正月メニュー&いきいき健康食育の日&和食を味わう献立の日 牛乳	牛乳	牛乳
ABCサラダ	紅白ゆずなます いわしのみぞれ煮	切干大根のチャプチェ	ソフトチーズ 魚のチリソース炒め
米粉パン 冬野菜たっぷりシチュー	ごはん 雑煮	救給カレー さつまいもの豆乳みそ汁	食パン 春雨スープ
牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ 米粉パン さといも ABCマカロニ 砂糖 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん かぶ れんこん しめじ きゅうり キャベツ コーン レモン えだ豆	牛乳 鶏肉 油揚げ いわしのみぞれ煮 かまぼこ 米 もち さといも 砂糖 にんじん はくさい しいたけ かぶ ほうれん草 だいこん ゆず	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ 豆乳 救給カレー さつまいも 砂糖 ごま ごま油 たまねぎ にんじん えのき ねぎ はくさい 切干大根 ピーマン しいたけ しょうが にんにく	牛乳 豚肉 ちくわ ホキ ソフトチーズ 食パン はるさめ ごま油 油 砂糖 水あめ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ えだ豆 にんにく しょうが
エネルギー 656kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 565kcal たんぱく質 24.2g	エネルギー 540kcal たんぱく質 18.0g	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.2g
エネルギー 792kcal たんぱく質 33.7g	エネルギー 740kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 773kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 742kcal たんぱく質 33.0g

19	20	21	22	23
ふるさとくまさんデー①「水俣・芦北」メニュー 牛乳	牛乳	牛乳	水東小リクエスト給食「冬の食材を使った洋食メニュー」 牛乳	牛乳
みなまたサラダ	ちりめんサラダ	フルーツヨーグルト	ブロッコリーのバジルサラダ 鶏のから揚げ	ビーンズサラダ
もち麦ごはん すき焼き風煮	ミルクパン ペンネのトマト煮込み	豚肉たっぷりビビンバ丼 豆腐とわかめスープ (ごはん ビビンバの具)	ごはん 冬のポトフスープ	(減)黒糖パン ちゃんぽん
牛乳 豚肉 厚揚げ 米 もち麦 しらたき 砂糖 油 にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり 甘夏みかん	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ ちりめん ミルクパン 砂糖 白いんげん豆 ごま油 油 ごま ペンネリガーテ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり トマト パセリ にんにく	豚肉 錦糸卵 牛乳 ヨーグルト 豆腐 ちくわ わかめ 米 麦 ごま 砂糖 ごま油 しいたけ ほうれん草 もやし ねぎ にんじん たまねぎ えのき にんにく みかん パイン 黄桃 りんご	牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ 米 じゃがいも 米粉 油 バジルチーズドレッシング でんぷん はくさい たまねぎ だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー コーン パセリ しょうが にんにく	牛乳 豚肉 かまぼこ いか ロースハム ひよこ豆 大豆 黒糖パン チャンポン麺 ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ きゅうり えだ豆
エネルギー 554kcal たんぱく質 20.2g	エネルギー 606kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 623kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 564kcal たんぱく質 26.7g
エネルギー 721kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー 787kcal たんぱく質 36.4g	エネルギー 825kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 813kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 738kcal たんぱく質 34.0g

26	27	28	29	30
給食週間「給食のはじまりメニュー」 牛乳	牛乳	ふるさとくまさんデー②「宇城」メニュー 牛乳	牛乳	牛乳
焼き鮭	大根ツナサラダ 馬かコロッケ	ごま酢和え	一食ご飯の友 おかか和え	はさんでたべよう コールスローサラダ
セルフおにぎり (麦ごはん のり) 豚汁	コッペパン 元気いっぱいとろーりスープ	ぴりんめし (ごはん ぴりんめしの具) 白玉団子汁	麦ごはん ポテトスター (じゃがいもの甘辛煮)	味わいベジバーガー (バーガーパン 照焼チキンパティ) 野菜モリモリスープ
牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鮭 みそ のり 米 麦 こんにゃく さといも にんじん ごぼう はくさい だいこん もやし ねぎ しょうが	牛乳 ベーコン 卵 チーズ ツナ コッペパン パン粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 馬かコロッケ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり レモン ズッキーニ なす パプリカ	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 米 砂糖 ごま 白玉団子 ごま油 切干大根 れんこん にんじん ねぎ しいたけ はくさい だいこん きゅうり もやし	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 厚揚げ さつま揚げ かつおぶし 一食ご飯の友 米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぷん たまねぎ にんじん なす ピーマン ほうれん草 もやし	牛乳 ベーコン 照焼チキンパティ バーガーパン マカロニ じゃがいも 砂糖 コールスロードレッシング たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんにく
エネルギー 570kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 637kcal たんぱく質 24.4g	エネルギー 576kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 610kcal たんぱく質 25.7g
エネルギー 752kcal たんぱく質 38.7g	エネルギー 786kcal たんぱく質 30.0g	エネルギー 753kcal たんぱく質 27.8g	エネルギー 722kcal たんぱく質 29.6g	エネルギー 782kcal たんぱく質 32.4g

※吹き出しがある「特色のある献立」の日は、食育資料があります。ロイロノート→水俣市先生のみ→食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。

★献立は都合により変更することがあります。

(©2010熊本県くまモン)