



令和7年

1月 給食こんだて表

香春町学校給食センター

毎月19日は
食育の日

| 日 | 曜 | こんだて | | | おもな食品 | | | ひとくちメモ | |
|----|---|--------------|----------------------|--|-------|----------------------------------|----------------------------|---|---|
| | | 行事・お知らせ | 主食など | おかず | 牛乳 | 黄色の食品 熱や力のもとになる | 赤色の食品 血や肉やほねになる | | 緑色の食品 体の調子をととのえる |
| 14 | 火 | | 麦ごはん | ポークカレー フルーツゼリー和え | 米 | じゃがいも サラダ油 | 牛乳 豚肉 | みかん もも 人参 玉ねぎ グリーンピース レーズン | 本年もどうぞ よろしく お願いします 3学期より、給食が再開します。長い間、お待たせしました。安全でおいしい給食を給食センター一同で作ってまいります。よろしくをお願いします。 ☆16日 お正月献立 新しい年を迎えるお祝いの料理です。お正月の料理には、それぞれ意味が込められています。今年一年も、みなさんが健康で過ごせますように…。 27日(月)～31日(金) 学校給食週間 毎日何気なく食べている給食を通して、食べ物の大切さや作る人の気持ちを考えたり、給食の歴史を振り返ったりしながら、学校給食についての理解を深める取り組みが行われています。食べ物に困らない平和な生活ができることに感謝したいですね。 ～香春町・田川 でとれる野菜～ (地産地消) 人参 キャベツ 大根 白菜 かぶ みそ さつまいも 小松菜 白ねぎ れんげ米 |
| 15 | 水 | | 減量キャロットパン | しょうゆラーメン シューマイ②/③ ブロッコリーのおかか和え | 米 | キャロットパン 砂糖 ごま油 中華麺 とうもろこし | 牛乳 豚肉 かつおぶし | 人参 キャベツ もやし メンマ ねぎ しょうが ブロッコリー | |
| 16 | 木 | | ごはん | 白玉雑煮 ぶりの照焼き 紅白なます(ミニフィッシュ) | 米 | 砂糖 白玉もち | 牛乳 ぶり 鶏肉 かまぼこ ミニフィッシュ | 大根 人参 白菜 小松菜 しいたけ | |
| 17 | 金 | | ごはん | 七草みそ汁 カレーきんぴら (後期のみ) 発芽玄米入りつくね① | 米 | 砂糖 サラダ油 | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 | ごぼう れんこん 人参 白菜 ピーマン 小松菜 大根 かぶ 大根葉 しょうが にんにく | |
| 20 | 月 | | ごはん | さつまいものみそ汁 豚肉の生姜焼き | 米 | 砂糖 さつまいも | 牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ わかめ みそ | しょうが 玉ねぎ えのき ねぎ | |
| 21 | 火 | | ごはん | じゃがいものそぼろ煮 さばのホイル焼き | 米 | じゃがいも 砂糖 | 牛乳 さば 豚肉 厚揚げ | 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 枝豆 | |
| 22 | 水 | ★対応食★ (乳) | ミルクねじりパン | 白菜のクリーム煮 枝豆と豆腐のミンチカツ ツナとキャベツのソテー | ミルク | ねじりパン サラダ油 とうもろこし | 牛乳 ツナ 鶏肉 チーズ 生クリーム | キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー | |
| 23 | 木 | ★対応食★ (乳) | ごはん | 厚揚げの中華煮 ナムル (角チーズ) (後期のみ) 餃子② | 米 | ごま ごま油 砂糖 サラダ油 でん粉 | 牛乳 豚肉 厚揚げ チーズ | 小松菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ しょうが | |
| 24 | 金 | | ごはん | サンドアップチゲ じゃがいもとピーマンのソテー (リンゴゼリー) | 米 | じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 | 牛乳 豚肉 あさり 豆腐 みそ | ピーマン 白菜 しめじ なら ねぎ しょうが | |
| 27 | 月 | | ごはん | すいとん 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げのじゃこ炒め | 米 | サラダ油 すいとん さつまいも | 牛乳 鮭 油揚げ 白す干 鶏肉 わかめ みそ | 小松菜 人参 白菜 ねぎ | |
| 28 | 火 | ★対応食★ (乳) | ミルクコッパン (角型マーガリン) | ラビオリスープ クジラのアングレス キャベツときゅうりのサラダ | ミルク | コッパン 砂糖 角型マーガリン ラビオリ じゃがいも | 牛乳 くじら | キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ | |
| 29 | 水 | ★対応食★ (乳) | きなこ揚げパン | ミネストローネ 豆とツナのサラダ ソファール | 米 | 砂糖 ごま油 じゃがいも サラダ油 | 牛乳 きなこ 大豆 ツナ ベーコン ソファール | 枝豆 キャベツ 玉ねぎ トマト パセリ | |
| 30 | 木 | | かしわめし | 水炊き あちらづけ | 米 | 砂糖 サラダ油 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布 豆腐 | ごぼう 人参 しいたけ 大根 きゅうり 白菜 えのき ねぎ | |
| 31 | 金 | | れんげ米ごはん | 昆布煮しめ ブロッコリーとちくわのサラダ | 米 | とうもろこし ごま 揚げ油 里芋 サラダ油 砂糖 | 牛乳 ちくわ 昆布 油揚げ 大豆 | ブロッコリー 人参 大根 ごぼう こんにゃく | |

※材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ () の中の食材は、小袋で別つけです。 ※ケガなどで箸が使えない場合、代わりに食具の提供は出来かねますので、ご家庭でご準備ください。
 ※学校給食週間中は、週に2回パンを提供します。

