

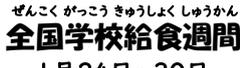
2025年度 1月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

*3学期は中学3年生のリクエストをもとに献立をたてています。★がリクエストメニューです。

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈1月のテーマ〉 かんしゃして たべよう
8 木	ごはん		こめ			3学期が始まりました。寒くなり体調をくずしやすい時期です。「ぐっすり睡眠、しっかり朝ごはん」で、自分の体を守りましょう。 
	かぼちゃニョッキの クリームスープ	チキンハム,とうにゅう, ぎゅうにゅう,チーズ	あぶら, かぼちゃのニョッキ	たまねぎ,コーン,えだまめ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉	
	ぶたまめミンチの スパイシー炒め	ぶたにく,だいずミート	あぶら	にんにく,たまねぎ,にんじん, コーン,グリーンピース	牛肉 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
9 金	ごはん		こめ			パンサンスウは中華風のあえもの。中国語でパンは「和える」、サンは数字の「3」、スウは「せん切り」という意味です。あまずっぱい味つけが人気の料理です。 
	にくだんご ちゅうかふうて に 肉団子の中華風照り煮	くるまふとりにくのだ んご,みそ	あぶら,さとう,でんぶ ん, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ,しめじ,チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 げら(?) ごま	
	パンサンスウ★	かにふうみかまぼこ たまご	マロニー,さとう, ごまあぶら	キャベツ,きゅうり	小麦 卵 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
13 火	ごはん		こめ			お正月にお雑煮を食べましたか?今日は、韓国のおもち「トック」を入れたお雑煮です。とうふのハンバーグは人気の料理。大根おろしのソースでいただきます。
	かんこくふう ぞうに 韓国風雑煮	ぶたにく,たまご	あぶら,トック, でんぶん	にんにく,たまねぎ,にんじん, チンゲンサイ	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	おろしソースの豆腐ハグ	とうふ,とりにく	さとう	だいこん,たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
14 水	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			カレーは毎月かならず出すのでリクエストメニューのアンケートには入れませんでした。1月も2月も給食のカレーを楽しんでください。 
	カレー	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, えだまめ	小麦 牛肉 大豆	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん,りんご,もも	乳 もも りんご	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
15 木	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 給食で使っているみそは麻生しょうゆさんのものです。みそ汁は、煮干してしっかりだしをとります。今日は豆乳も加えて、うまみと栄養をアップしています。 
	とうにゅう しる 豆乳みそ汁	わかめ,みそ, とうふ,とうにゅう	じゃがいも	にんじん,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	大豆	
	ホキフライ★	ホキ	あぶら,こむぎこ,パンこ		小麦 大豆	
	ひじきの煮物	ツナ,だいず, ひじき,あぶらあげ	あぶら,さとう		小麦 大豆	
16 金	ごはん		こめ			副菜(ふくさい)は、愛彩(あいさい)ファームのパプリカを使った炒め物です。カラフルな色はビタミン豊富な証拠。私たちの体のお助けマンです。 
	にく 肉じゃが★	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも,さ とう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, きぬさやえんどう	小麦 牛肉 大豆	
	もやしのカラフルソテー	ポークハム,ちりめん	あぶら	もやし,ピーマン オレンジピーマン	小麦 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
19 月	むぎ 麦ごはん		こめ,むぎ			私たちの体は、あたたかさを保つために、たえまなくエネルギーを使っています。このもとになるのがごはん・パンなどの主食。1日3食、主食をしっかりとりましょう。
	まいぼーとうふ 麻婆豆腐★	ぶたにく,みそ, だいずミート,とうふ	めふち,ごぼう,いんげ ん, ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	ちゅうかす 中華酢の物★	かにふうみかまぼこ	マロニー,さとう, ごまあぶら,ごま	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
20 火	コッペパン		コッペパン			〈おおいた和牛の日〉 ボルシチは、ウクライナからロシアや東ヨーロッパに広まった料理。ピーツという野菜で赤い色を出します。今日は、大分のおいしい牛肉を入れて作ります。 
	おおいた和牛の ボルシチ	ぎゅうにく	あぶら,じゃがいも, なまクリーム	たまねぎ,にんじん,だいこん, トマト,キャベツ,ピーツ	小麦 乳 大豆	
	カリフラワーのソテー	ツナ	あぶら,さとう	カリフラワー,コーン	乳 牛肉 大豆	
	メープルジャム		メープルジャム		小麦 大豆	
牛乳	ぎゅうにゅう				乳	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈1月のテーマ〉 かんしゃして たべよう
21 水	ごはん		こめ			きのうから、二十四節気(にじゅうしせつき)の大寒(だいかん)に入りました。1年でもっとも寒くなる時期です。あたたかいものを食べて、睡眠をじゅうぶんとして、寒さに負けない体を作りましょう。 
	キムチ鍋★ <small>なべ</small>	ぶたにく、みそ、とうふ	さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、はくさいキムチ、はくさい、にら	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 りんご ゼラチン ごま	
	あかうお 赤魚のごまだれ★	あかうお	あぶら、でんぷん さとう、ごま		小麦 大豆 ごま	
	いと 糸こんにゃく	かに、ふうみかまぼこ	あぶら、さとう、ごまあぶら	こんにやく、しょうが、こまつな	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
22 木	わかめごはん★	わかめ	こめ			わかめごはんは、白ごはんの時より少しだけ量を増やしています。みなさんが残さず食べるなら、もう少し増やすこともできますよ。 
	チンゲンサイと仏のスープ	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	ごもく たまごや 五目卵焼き★	とりにく、おから、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にら	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
23 金	ごはん		こめ			大根は、サラダ、煮物、汁物など、いろんな味わい方があります。今日は、べっこう色に煮込んだ大根に、いかのうまみがしみこんでいます。 
	だいこん 大根といかのべっこう煮★ <small>に</small>	とりにく、ちくわ、いか	あぶら、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、こんにやく、きぬさやえんどう	小麦 いか 大豆 鶏肉	
	いわし 鰯のかぼすレモン煮★ <small>に</small>	いわし	さとう	かぼす、レモン	小麦 大豆	
	オレンジゼリー		オレンジゼリー		オレンジ	
26 月	ごはん		こめ			今日から全国学校給食週間、テーマは「つながり」です。1日目は、ALT・ステイブンの先生のルーツであるイタリアの料理です。みなさんに人気のペンネです。
	すく 少なめごはん		こめ			
	ミートソースのペンネ★	ぎゅうにく、ぶたにく、ぶたレバー、ゼラチン	あぶら、さとう、ペンネ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	こまつな 小松菜のソテー★	ベーコン、ちりめん	あぶら	もやし、こまつな	小麦 大豆 豚肉	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
27 火	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 緑中生は台湾の方々との交流を続けています。ルーローハンは、ごはんにかけて食べる台湾料理です。うずら卵をしっかりかんで安全に食べましょう。
	ビーフンスープ	かまぼこ	ビーフン	だいこん、にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	ルーローハン	ぶたにく、うずらたまご	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ	小麦 卵 大豆 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
28 水	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 九重町と佐伯市は、数年前から給食の食材を通したつながりを持っています。今日の魚は佐伯市のぶり。同じく佐伯市で作られている塩こうじをまぶして、こんがり焼きます。 
	にわとり汁 <small>じゅう</small>	とりにく	あぶら、さとう、さといも、じゃがいも	ごぼう、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、こんにやく、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ぶり 鰯の塩こうじ焼き★ <small>や</small>	ぶり	オリーブオイル			
	ほうれん草のじゃこ炒め <small>そ</small>	ベーコン、ちりめん	あぶら	ほうれんそう	小麦 大豆 豚肉	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
牛乳	ぎゅうにゅう			乳		
29 木	パエリア	いか、ベーコン	こめ、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン、マッシュルーム	いか 牛肉 大豆 豚肉	ALT・フランク先生のルーツはスペインにあります。スペインの郷土料理のひとつがパエリア。本場の作り方は真似できませんが、給食バージョンでおいしく作ります。
	ウィンナーとトマトのスープ	ポークウィンナー		たまねぎ、にんじん、トマト、カリフラワー、ブロッコリー	牛肉 大豆 豚肉	
	ツナとチーズのオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	マネズ、ふうど、レシリング、パンこ、あぶら	えだまめ、たまねぎ	小麦 卵 乳 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 金	ごはん		こめ			九重町の姉妹都市である長崎県佐世保市は、海の幸が豊富などです。今日の魚は、佐世保市でとれたシイラ。青のりとチーズが香るパン粉焼きにします。
	はっほうさい 八宝菜★	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、きくらげ、たけのこ、キャベツ、もやし	小麦 卵 いか えび 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	いそべ しゃら 磯辺パン粉焼き	シイラ、こなチーズ、あおのり	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 乳 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	


全国学校給食週間
 1月24日～30日

給食は子どもたちの成長を支え、食を通してさまざまな事柄を学ぶ機会になります。そんな学校給食についてあらためて考える期間です。この週は「つながり」をテーマにした献立です。