

日付 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー	一口メモ	
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん			たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質エネルギー比		
		からだをつくるもとになるしょくひん		からだのちょうしをとのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん			食塩相当量		
9 (金)	七くさごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	小まつな　ほうれんそう チンゲンサイ　大こんば かぶのは　みずな	かぶ　はくさい	こめ		さけ	508 kcal	七草ごはん
	ひじきのいために		てんぶら	ひじき	にんじん　いんげん		さとう	あぶら	しょうゆ　さけ	16.9 g	七草は「おせち料理で疲れた胃を休める」「今年も元気に暮らせるように」という意味が込められた日本の伝統的な食事です。
	ぶたじる		ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん　ねぎ	大こん　はくさい　ごぼう	さといも			21.1% 2.6 g	
13 (火)	ゆかりごはん(すくなめ)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	(しそ)		こめ　むぎ		(しお)	617 kcal	ブロッコリー
	きつねうどん		あぶらあげ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ	めん　さとう		しょうゆ　さけ	21.4 g	ビタミンB群、C、Eを多く含んでいます。つぼみの粒が細かく、紫がかった色をしている物が美味しいといわれています。
	キャベツとブロッコリーのおかかあえ		けずりぶし		ブロッコリー	キャベツ	さとう	ごま　ごまあぶら	しお　しょうゆ	23.5% 3.3 g	
14 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			555 kcal	大根と牛肉の韓国風煮
	大こんとぎゅう肉のかんこくふうに		ぎゅう肉		にんじん　チンゲンサイ	大こん　こんにやく ねぶかねぎ しょうが　にんにく	さとう	あぶら　ごま ごまあぶら	しょうゆ　さけ とうぼんちゃん　しお	19.2 g	鉄分の多い牛肉を大根と一緒に煮込み、ピリッと辛い味付けにしています。このピリッと辛いものはトウバンジャンです。
	もやしのナムル				にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら　ごま	しょうゆ　とうぼんちゃん	23.0% 1.5 g	
15 (木)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			576 kcal	手洗い
	五もくやさしいため		ぶた肉　てんぶら たまご		にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　しいたけ	さとう	あぶら　ごまあぶら	しお　コンソメ　しょうゆ こしょう　さけ	22.9 g	食中毒が起こるのは、はじめめた梅雨や暑い夏だけではなくあります。冬場には「ノロウイルス食中毒」が考えられます。予防するにはしっかりと手を洗うことです。
	いもぜんざい		あずき				さつまいも　さとう		しお	25.8% 1.9 g	
16 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			621 kcal	ほうれん草の香りあえ
	みそカツ		(ぶた肉　だいず) あかみそ				(パンこ でんぶん)　さとう	あぶら　ごまあぶら ごま	(しお)　しょうゆ　さけ ガーリック	23.0 g	今が旬のほうれん草をもみのりで和えました。ほうれん草をのりとしょうゆだけで和えたシンプルな和え物ですが、のりの香りで少ないしょうゆでも美味しく食べることができます。
	ほうれんそうのかおりあえ			もみのり	ほうれんそう				しょうゆ	28.7%	
とうぶじる		とうふ　とり肉		にんじん　ねぎ				しょうゆ	1.5 g		
19 (月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (あじわかめ)			こめ　むぎ			530 kcal	二十日正月
	くろまめ		(くろまめ)				(さとう)		(しお)	18.7 g	お正月の終わりとなる節目の日を二十日正月といえます。今日は、二十日正月にちなんだ献立です。
	五しきなます		ハム　けずりぶし		ほうれんそう　にんじん	大こん	さとう	しょうゆ　すしお	18.3%		
すましじる		とり肉　ちくわ	こんぶ	にんじん	はくさい　しいたけ			しょうゆ　しお	1.7 g		
20 (火)	こくとうコッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン　こくとう			487 kcal	小松菜
	やさしいラーメン		ぶた肉　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	もやし　はくさい	めん	あぶら　ごま ごまあぶら	さけ　しょうゆ しおこしょう　とりがら	19.8 g	カルシウムや鉄、ビタミンA・C・Eなどの栄養素がたっぷり入っている野菜です。関東・東京地方で多く生産されています。
	小まつなのマヨネーズあえ				小まつな	キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ　しお	30.9% 2.8 g	
21 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			644 kcal	さばのかば焼き
	さばのかばやき		さば				でんぶん　さとう	ごま　あぶら	さけ　しょうゆ	28.3 g	人気の魚料理です。甘じょっぱいタレが食欲をそめます。
	キャベツのおかかあえ		けずりぶし			キャベツ	さとう		しお　しょうゆ	23.1% 1.5 g	
さといものみそしる		あつあげ　みそ		ねぎ	はくさい	さといも				1.5 g	
22 (木)	パン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			610 kcal	卵
	にこみハンバーグ		(ぶた肉　とり肉)		トマト	(たまねぎ)	(でんぶん)　さとう	(ぶたあぶら)	(しお) ケチャップ　ウスター　さけ	25.3 g	卵には、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素がバランスよく含まれます。今日は卵を溶いてスープに入れた、洋風のかきたま汁です。
	大こんとハムのサラダ		ハム		大こん　きゅうり		あぶら	す　しおこしょう　しょうゆ	39.7%		
ようふうかきたまじる		ベーコン　たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		とりがら　しおこしょう しょうゆ	3.1 g		
23 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			604 kcal	レンズ豆
	チキンカレー		とり肉	チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ　グリンピース りんご	じゃがいも	あぶら　バター カレールウ	ワイン　しおこしょう ガーリック　カレーこ ケチャップ	18.4 g	レンズ豆は小さく平たい豆です。日本ではあまりなじみのない豆ですが、海外ではスープやサラダにも使われるメジャーな食材です。今日はカレーにレンズ豆を使っています。
	かいそうサラダ			わかめ　こんぶ つのまた　すぎのり		きゅうり　きりぼし大こん			あおじそドレッシング しお　しょうゆ	21.8% 2.2 g	
26 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			660 kcal	全国学校給食週間(1/24～1/30)
	いわしのみぞれに		(いわし)			(大こん)	(さとう　でんぶん)		(しょうゆ　みりん　しお)	22.6 g	学校給食の歴史や良さを知り、給食を通して食の知識や食事の大切さを学びましょう。給食は明治22年に山形県の私立忠愛小学校から始まったとされています。
	もやしのごまあえ				ほうれんそう	もやし		ごま	しょうゆ	24.8%	
だごじる		ぶた肉　ちくわ みそ		ねぎ　にんじん	はくさい	小むぎこ　さといも				2.2 g	
27 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			590 kcal	全国学校給食週間(がめ煮)
	がめに		とり肉　あぶらあげ		にんじん　いんげん	こんにやく　ごぼう れんこん　しいたけ	さといも　じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　しお	18.0 g	福岡県の郷土料理です。がめ煮の「がめ」は博多の方言の「がめくりこむ＝寄せ集める」から名前がついたと言われています。
	三しょくあえ				にんじん	きゅうり　キャベツ	さとう	ごまあぶら	しお　しょうゆ　す	19.7% 1.2 g	
28 (水)	チキンライス	ぎゅうにゅう	とり肉	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　グリンピース	こめ	あぶら　バター	しおこしょう　ケチャップ チキンブイヨン	552 kcal	全国学校給食週間(チキンライス)
	ポテトサラダ		ハム			きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	しおこしょう	17.0 g	今では定番になった、みんなに人気の味ごはんです。とり肉、たまねぎ、にんじんを炒めてケチャップで味付けをし、ごはんと混ぜています。
	ベジタブルスープ				にんじん	たまねぎ　セルリー はくさい			チキンブイヨン　ローレル しおこしょう　しょうゆ	25.4% 1.9 g	
29 (木)	コッペパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			566 kcal	全国学校給食週間(給食の始まり)
	クリームシチュー		とり肉	ぎゅうにゅう　チーズ	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　コーン	じゃがいも 小むぎこ	バター　あぶら	コンソメ　しおこしょう	21.3 g	学校給食は戦争により中断していましたが、小麦粉・脱脂粉乳などアメリカのLARA(ララ)等の救援物資で再開されました。このため、主食は、ご飯ではなく、パン給食でした。
	サラダ		白いんげんまめ			キャベツ　きゅうり　コーン		あぶら	す　しおこしょう	33.6% 2.2 g	
30 (金)	たかなごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たかなづけ		こめ　むぎ	あぶら	さけ　しょうゆ	579 kcal	全国学校給食週間(地産地消)
	じゃがいものそぼろに		とり肉		にんじん	しょうが　たまねぎ グリンピース	じゃがいも　さとう でんぶん	あぶら	さけ　しょうゆ	19.1 g	地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することです。今日はみやま市の特産品である高菜漬を使った高菜ごはんです。
	はくさいのおかかあえ		けずりぶし		にんじん	はくさい	さとう	ごま	しょうゆ　しお	20.5% 1.8 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

1月24日～30日は

ぜん こく がっ こ う き ゅ う し ゅ く し ゅ う か ん
全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

令和7年度1月 学校給食献立表



みやま市立
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料	エネルギー	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)			たんぱく質	
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂・種実		脂質エネルギー比	
							その他	食塩相当量		
9	七草ごはん 牛乳		牛乳	小松菜 ほうれん草 チンゲン菜 大根葉 かぶの葉 水菜	かぶ 白菜	米		酒	673 kcal	七草ごはん
(金)	千草焼き	(卵 鶏肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)	(砂糖)	(油)	(しょうゆ 塩)	23.3 g	七草は「おせち料理で疲れた胃を休める」 「今年も元気に暮らせるように」という意味が 込められた日本の伝統的な食事です。
	ひじきの炒め煮	てんぷら	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油	しょうゆ 酒	23.1%	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう	里いも			3.4 g	
13	ゆかりごはん(少なめ) 牛乳		牛乳	(しそ)		米 麦		(塩)	706 kcal	ブロッコリー
(火)	きつねうどん	油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	麺 砂糖		しょうゆ 酒	24.4 g	ビタミンB群、C、Eを多く含んでいます。つぼ みの粒が細かく、紫がかった色をしている物 が美味しいといわれています。
	キャベツとブロッコリーのおかかあえ	けずり節		ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま ごま油	塩 しょうゆ	21.2%	
									4.0 g	
14	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			669 kcal	大根と牛肉の韓国風煮
(水)	大根と牛肉の韓国風煮	牛肉		にんじん チンゲン菜	大根 こんにゃく 根深ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 豆ばんじゃん 塩	23.8 g	鉄分の多い牛肉を大根と一緒に煮込み、ピ リッと辛い味付けにしています。このピリッと 辛いものはトウバンジャンです。
	もやしのナムル			にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 豆ばんじゃん	22.5%	
									1.9 g	
15	パン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン			752 kcal	手洗い
(木)	五目野菜炒め	豚肉 てんぷら 卵		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	砂糖	油 ごま油	塩 コンソメ しょうゆ こしょう 酒	29.4 g	食中毒が起こるのは、はじめじめた梅雨や暑 い夏だけではなくありません。冬場には「ノロウ イルス食中毒」が考えられます。予防するに はしっかりと手を洗うことです。
	芋ぜんざい	小豆				さつまいも 砂糖		塩	24.2%	
									2.5 g	
16	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			744 kcal	みそカツ
(金)	みそカツ	(豚肉 大豆) 赤みそ				(パン粉 でんぶん) 砂糖	油 ごま油 ごま	(塩) しょうゆ 酒 ガーリック	27.5 g	受験に「勝つ」ために、勝つにちなんだ料理 で「みそカツ」にしました。
	ほうれん草の香りあえ		もみのり	ほうれん草				しょうゆ	27.9%	
	豆腐汁	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ				しょうゆ	1.9 g	
19	わかめごはん 牛乳		牛乳 (味わかめ)			米 麦			635 kcal	二十日正月
(月)	黒豆	(黒豆)				(砂糖)		(塩)	22.3 g	お正月の終わりとなる節目の日を二十日正 月といいます。今日は、二十日正月にちな んだ献立です。
	五色なます	ハム けずり節		ほうれん草 にんじん	大根	砂糖		しょうゆ 酢 塩	17.0%	
	すまし汁	鶏肉 ちくわ	昆布	にんじん	白菜 しいたけ			しょうゆ 塩	2.2 g	
20	黒糖コッペパン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン 黒糖			664 kcal	小松菜
(火)	野菜ラーメン	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし 白菜	麺	油 ごま ごま油	酒 しょうゆ 塩こしょう 鶏がら	27.1 g	カルシウムや鉄、ビタミンA・C・Eなどの栄養 素がたっぷり入っている野菜です。関東・東 京地方で多く生産されています。
	小松菜のマヨネーズあえ			小松菜	キャベツ		マヨネーズ	しょうゆ 塩	27.7%	
	ヨーグルト		ヨーグルト						3.7 g	
21	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			797 kcal	さばのかば焼き
(水)	さばのかば焼き	さば				でんぶん 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ	36.1 g	人気の魚料理です。甘じょっぱいタレが食欲 をそそります。
	キャベツのおかかあえ	けずり節			キャベツ	砂糖		塩 しょうゆ	23.4%	
	里いものみそ汁	厚揚げ みそ		ねぎ	白菜	里いも			1.9 g	
22	パン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン			768 kcal	卵
(木)	煮込みハンバーグ	(豚肉 鶏肉)		トマト	(たまねぎ)	(でんぶん) 砂糖	(豚油)	(塩) ケチャップ ウスター 酒	31.6 g	卵には、たんぱく質やビタミン、ミネラルな ど、体に必要な栄養素がバランスよく含まれ ます。今日は卵を溶いてスープに入れた、洋 風のかきたま汁です。
	大根とハムのサラダ	ハム			大根 きゅうり		油	酢 塩こしょう しょうゆ	38.9%	
	洋風かきたま汁	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		鶏がら 塩こしょう しょうゆ	4.1 g	
23	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			751 kcal	レンズ豆
(金)	チキンカレー	鶏肉 レンズ豆	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	じゃがいも	油 カレールウ	ワイン 塩こしょう ガーリック カレー粉 ケチャップ ドライカレー	22.4 g	レンズ豆は小さく平たい豆です。日本ではあ まりなじみのない豆ですが、海外ではスー プやサラダにも使われるメジャーな食材です。 今日はカレーにレンズ豆を使っています。
	海藻サラダ		わかめ 昆布 つのまた 杉のり		きゅうり 切干大根			青じそドレッシング 塩 しょうゆ	21.2%	
									3.0 g	
26	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			799 kcal	全国学校給食週間(1/24～1/30)
(月)	いわしのみぞれ煮	(いわし)			(大根)	(砂糖 でんぶん)		(しょうゆ みりん 塩)	27.2 g	学校給食の歴史や良さを知り、給食を通して 食の知識や食事の大切さを学びましょう。給 食は明治22年に山形県の私立忠愛小学校 から始まったとされています。
	もやしのごまあえ			ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ	24.0%	
	だご汁	豚肉 ちくわ みそ		ねぎ にんじん	白菜	小麦粉 里いも			2.7 g	
27	ごはん 牛乳		牛乳			米			716 kcal	全国学校給食週間(がめ煮)
(火)	がめ煮	鶏肉 油揚げ		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	里いも じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒 塩	22.0 g	福岡県の郷土料理です。がめ煮の「がめ」は 博多の方言の「がめくりこむ＝寄せ集める」 から名前がついたと言われています。
	三色あえ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	19.1%	
									1.5 g	
28	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米	油 バター	塩こしょう ケチャップ チキンブイヨン	707 kcal	全国学校給食週間(チキンライス)
(水)	オムレツ	(卵)				(でんぶん)	(油)	(塩)	22.3 g	今では定番になった、みんなに人気の味ご はんです。とり肉、たまねぎ、にんじんを炒め てケチャップで味付けをし、ごはんと混ぜて います。
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	塩こしょう	30.7%	
	ベジタブルスープ			にんじん	たまねぎ セルリー 白菜			チキンブイヨン ローレル 塩こしょう しょうゆ	2.7 g	
29	コッペパン 牛乳		牛乳 (脱脂粉乳)			パン			723 kcal	全国学校給食週間(給食の始まり)
(木)	クリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう	27.1 g	学校給食は戦争により中断していましたが、 小麦粉・脱脂粉乳などアメリカのLARA(ララ) 等の救援物資で再開されました。このため、 主食は、ご飯ではなく、パン給食でした。
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		油	酢 塩こしょう	33.0%	
									3.1 g	
30	高菜ごはん 牛乳		牛乳	高菜漬		米 麦	油	酒 しょうゆ	715 kcal	全国学校給食週間(地産地消)
(金)	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	酒 しょうゆ	23.2 g	地産地消とは、地域で生産されたものを地 域で消費することです。今日はみやま市の 特産品である高菜漬を使った高菜ごはん です。
	白菜のおかかあえ	けずり節		にんじん	白菜	砂糖	ごま	しょうゆ 塩	19.0%	
									2.5 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

基準値	今月の平均栄養所要量	
815 kcal	エネルギー	721 kcal
30.0 g	たんぱく質	26.0 g
25～30%	脂質エネルギー比	25.0%
2.5 g	食塩相当量	2.7 g

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。

●健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、

●力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、

●支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に
支えられていることへの理解を深める。

●生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の

●食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための

●自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで

●伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な