



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- たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	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							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
		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							
9 (金)	七くさごはん ひじきのいために ぶたじる	ぎゅうにゅう てんぶら ぶた肉 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん いんげん	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 さとう 大こん はくさい ごぼう	こめ あぶら さといも	さけ あぶら ごま	さけ あぶら ごま	508 kcal 16.9 g 21.1% 2.6 g	七草ごはん 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」という意味が込め られた日本の伝統的な食事です。			
13 (火)	ゆかりごはん(すくなめ) きつねうどん キャベツとブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ けずりぶし	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ブロッコリー	(しそ) にんじん ねぎ キャベツ		こめ むぎ めん さとう さとう	(しお) しょうゆ さけ ごま ごまあぶら	さけ あぶら ごま	617 kcal 21.4 g 23.5% 3.3 g	ブロッコリー 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。			
14 (水)	むぎごはん もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぎゅう肉	ぎゅうにゅう にんじん	大こん こんにゃく ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう もやし	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ とうばんじやん しお	さけ あぶら ごま	555 kcal 19.2 g 23.0% 1.5 g	大根と牛肉の韓国風煮 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ョンです。			
15 (木)	パン 五もくやさいいため いもぜんざい	ぎゅうにゅう ぶた肉 てんぶら あずき	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	さとう さつまいも さとう	パン あぶら ごまあぶら	しお コンソメ しょうゆ ごま さけ さとう	さけ あぶら ごま	576 kcal 22.9 g 25.8% 1.9 g	手洗い 食中毒が起るのは、じめじめした梅雨や暑 い夏だけではありません。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。			
16 (金)	むぎごはん みそかつ ほうれんそのかおりあえ とうふじる	ぎゅうにゅう (ぶた肉 だいす) あかもそ	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう とうふ とり肉		こめ むぎ (パンこ でんぶん) さとう	あぶら ごまあぶら ごま さけ さとう	さけ あぶら ごま	621 kcal 23.0 g 28.7% 1.5 g	ほうれん草の香りあえ 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 でも美味しい食べることができます。			
19 (月)	わかめごはん くろまめ 五しきなます すましる	ぎゅうにゅう (くろまめ)	ぎゅうにゅう ハム けずりぶし とり肉 ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ		こめ むぎ (さとう)	あぶら ごまあぶら ごま さけ さとう	さけ あぶら ごま	530 kcal 18.7 g 18.3% 1.7 g	二十日正月 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。			
20 (火)	こくとうコッペパン やさいラーメン 小まつなマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう (だくしゅんにゅう)	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ 小まつな	ぎゅうにゅう キャベツ		パン こくとう めん マヨネーズ	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	さけ あぶら ごま	487 kcal 19.8 g 30.9% 2.8 g	小松菜 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。			
21 (水)	むぎごはん さばのかばやき キャベツのおかかあえ さといものみそしる	ぎゅうにゅう さば けずりぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう キャベツ ねぎ	ぎゅうにゅう さとう はくさい		こめ むぎ でんぶん さとう キャベツ ねぎ	あぶら ごまあぶら ごま さけ さとう はくさい	さけ あぶら ごま	644 kcal 28.3 g 23.1% 1.5 g	さばのかば焼き 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。			
22 (木)	パン にこみハンバーグ 大こんとハムのサラダ ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう (ぶた肉 とり肉)	トマト	(たまねぎ) 大こん きゅうり	(でんぶん) さとう あぶら	パン あぶら	(しお) ケチャップ ウスター さけ す しおこしょう しょうゆ	卵 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 のかきたまじです。	610 kcal 25.3 g 39.7% 3.1 g				
23 (金)	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とり肉 レンズまめ	チーズ なまクリーム	にんじん わかめ こんぶ つのまた すぎのり	たまねぎ グリンピース りんご きゅうり きりぼし大こん	こめ むぎ じゃがいも あぶら 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 あおじそドレッシング しお しょうゆ	卵 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。	604 kcal 18.4 g 21.8% 2.2 g				
26 (月)	むぎごはん いわしのみぞれに もやしのごまあえ だごじる	ぎゅうにゅう (いわし)		(大こん) ほうれんそう ぶた肉 ちくわ みそ	(さとう でんぶん) もやし ねぎ にんじん	こめ むぎ ごま 小むぎこ さといも	(しょうゆ みりん しお) しお 小むぎこ さといも	660 kcal 22.6 g 24.8% 2.2 g	全国学校給食週間(1/24~1/30) 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 から始まつたとされています。				
27 (火)	ごはん がめに 三しょくあえ	ぎゅうにゅう とり肉 あぶらあげ	にんじん いんげん	こにんにやく ごぼう れんこん しいたけ	さといも じゃがいも あぶら ごまあぶら	こめ あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ しお しお しょうゆ す	590 kcal 18.0 g 19.7% 1.2 g	全国学校給食週間(がめ煮) 福岡県の郷土料理です。がめ煮の「がめ」は 博多の方言の「がめいこむ=寄せ集める」か ら名前がついたと言われています。				
28 (水)	チキンライス ポテトサラダ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう とり肉 ハム	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり たまねぎ セルリー はくさい	こめ じゃがいも あぶら バター	パン あぶら バター マヨネーズ	しおこしょう ケチャップ チキンブイヨン チキンブイヨン ローレル しおこしょう しょうゆ	552 kcal 17.0 g 25.4% 1.9 g	全国学校給食週間(チキンライス) 今では定番になった、みんなに人気の味こは 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。				
29 (木)	コッペパン クリームシチュー サラダ	ぎゅうにゅう (だくしゅんにゅう)			じゃがいも 小むぎこ	パン バター あぶら あぶら	ワイン しおこしょう ガーリック カレーこ ケチャップ あおじそドレッシング しお しょうゆ	566 kcal 21.3 g 33.6% 2.2 g	全国学校給食週間(給食の始まり) 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。				
30 (金)	たかなごはん じゃがいものそぼろに はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とり肉 けずりぶし	ぎゅうにゅう にんじん	たかなづけ じゃがいも たまねぎ でんぶん はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	パン あぶら さけ しお	579 kcal 19.1 g 20.5% 1.8 g	全国学校給食週間(地産地消) 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 品である高菜漬けを使った高菜ごはんです。					

\*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

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「学校給食ねくわ」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で支え  
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  
の正しい理解に導く。

## ● 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。

# 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 その他	エネルギー- たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	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)						
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群	3群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	4群 緑黄色野菜	5群 その他の野菜・果物・きのこ	6群 穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
(金)	七草ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	小松菜 ほうれん草 チゲン菜 大根葉 かぶの葉 水菜	かぶ 白菜	米		酒	673 kcal	七草ごはん		
	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 てんぶら	ひじき		にんじん いんげん	にんじん ねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒	23.1%			
(火)	豚汁 ゆかりごはん(少なめ) 牛乳	牛乳	(しそ)	大根 白菜 ごぼう	里いも				3.4 g	3.4 g		
	きつねうどん 油揚げ かまぼこ	油揚げ かまぼこ		麺 砂糖				しょうゆ 酒	24.4 g	ブロッコリー		
	キャベツとブロッコリーのおかかあえ けずり節			キャベツ 砂糖	ごま ごま油	塩	しょうゆ	21.2%	2.0 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。		
(水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳		米 麦				669 kcal	大根と牛肉の韓国風煮		
	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 豆ばんじやん 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 豆ばんじやん	22.5%	1.9 g		
(木)	パン 牛乳	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)		パン				752 kcal	手洗い		
	五目野菜炒め 豚肉 てんぶら 卵	豚肉 てんぶら 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	食中毒が起ころのは、じめじめた梅雨や暑い夏だけではありません。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。			
	芋せんざい 小豆				さつまいも 砂糖			塩	24.2%	みそかつ		
(金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳		米 麦				2.5 g	受験に"勝つ"ために、勝つにちなんだ料理で"みそかつ"にしました。		
	みそかつ (豚肉 大豆) 赤みそ				(パン粉 でんぶん) 砂糖	油 ごま油	(塩) しょうゆ 酒 ガーリック	27.5 g				
	ほうれん草の香りあえ もみのり	もみのり	ほうれん草					しょうゆ	27.9%			
(月)	豆腐汁 豆腐 鶏肉	豆腐	豆腐	にんじん ねぎ				しょうゆ	1.9 g	1.9 g		
	わかめごはん 牛乳	牛乳	牛乳 (味わかめ)		米 麦				635 kcal	二十日正月		
	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。			
(火)	五色なます ハム けずり節	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	昆布	にんじん 白菜 しいたけ			しょうゆ 塩	2.2 g				
	黒糖コッペパン 牛乳	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)		パン 黒糖				664 kcal	小松菜		
(水)	野菜ラーメン 豚肉 みそ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし 白菜	麺	油 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 ヨーグルト			小松菜 キャベツ			マヨネーズ	しょうゆ 塩	27.7%	3.7 g		
	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳						797 kcal	さばのかば焼き		
(木)	さばのかば焼き さば	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	厚揚げ みそ	ねぎ	白菜	里いも			1.9 g				
(金)	パン 牛乳	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)		パン				768 kcal	卵		
	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%				
(月)	洋風かきたま汁 ベーコン 卵	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				
	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳		米 麦				751 kcal	レンズ豆		
	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。			
(火)	海藻サラダ わかめ 昆布 つのかた 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			
	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳						799 kcal	全国学校給食週間(1/24~1/30)		
	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。			
(水)	もやしのごまあえ もやしのごまあえ			ほうれん草 もやし		ごま	しょうゆ	24.0%		全国学校給食週間(1/24~1/30)		
	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				
	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳		米				716 kcal	全国学校給食週間(がめ煮)		
(木)	がめ煮 鶏肉 油揚げ	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				
(水)	チキンライス 牛乳 鶏肉	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)			
	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%				
(木)	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				
	コッペパン 牛乳	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)		
	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。		
(金)	サラダ			キャベツ きゅうり コーン		油	酢 塩こしょう	33.0%		全国学校給食週間(地産地消)		
	高菜ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	高菜漬	米 麦 油	酒 しょうゆ			715 kcal	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けを使った高菜ごはんです。		
	じゃがいものそぼろ煮 鶏肉	じゃがいものそぼろ煮 鶏肉		にんじん しょがいも グリンピース	じゃがいも 砂糖 油	酒 しょうゆ			23.2 g	基準値		
(金)	白菜のおかかあえ けずり節			白菜	砂糖 ごま	酒 しょうゆ 塩			2.5 g	今月の平均栄養所要量		
										815 kcal	エネルギー	
										30.0 g	たんぱく質	
(月)										25~30%	脂質エネルギー比	
										2.5 g	食塩相当量	
											2.7 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 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