令和7年1月

きゅうしょくこんだてひょう

川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名 （主食・主菜・副菜・汁物）	牛乳	使われている食品と体内での主な働き 赤の食品 （血や肉や骨になる） 1群	2群	緑の食品 （体の調子をととのえる） 3群	4群	黄色の食品 （熱や力のもとになる） 5群	6群
10 （金）	ハヤシライス（麦ごはん・ルウ） コールスローサラダ	☆	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ	こめ きょうかまい おおむぎ さとう	あぶら エッグケアマヨネーズ
14 （火）	パインパン（減量） タンタンメン シューマイ さつまポテト	☆	ぶたにく とうにゅう みそ シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ	パインパン ちゃんぽん さつまポテト	ねりごま すりごま ごまあぶら
15 （水）	ごはん ぶりフライ 紅白なます 白玉雑煮 正月献立	☆	ぶりフライ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ	こめ きょうかまい さとう しらたまもち	あぶら よくかんで！
16 （木）	ごはん 五目卵焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 かみかみデー	☆	たまごやき ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう	あぶら
17 （金）	ごはん さんまの甘露煮 里芋のそぼろ煮 七草汁 食育の日 ～春の七草～	☆	さんま とりミンチ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ みずな にんじん	こんにゃく しょうが はくさい かぶ だいこん しいたけ	こめ きょうかまい さといも さとう でんぷん	あぶら
20 （月）	ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 おからのサラダ	☆	ぶたにく あつあげ おから ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが きゅうり たまねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぷん	エッグケアマヨネーズ
21 （火）	ワンローフパン ☆メープル＆マーガリン ☆サーモンチャウダー キャベツのレモンサラダ いよかんゼリー カナダの料理	☆	さけ あさり ロースハム	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん グリンピース コーン キャベツ	ワンローフパン メープル＆マーガリン じゃがいも いよかんゼリー	
22 （水）	ごはん 国産いわしフライ ひじきの炒り煮 筑前煮	☆	いわし あつあげ とりにく	めひじき こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たけのこ しいたけ れんこん ごぼう こんにゃく	こめ きょうかまい さとう さといも	あぶら
23 （木）	わかめごはん（少なめ） 肉うどん ツナと大豆のサラダ	☆	ぎゅうにく かまぼこ ツナ だいず	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ きょうかまい うどん さとう	エッグケアマヨネーズ
《全国学校給食週間》	昔の給食を再現した献立や福岡県の郷土料理が登場します。							
24 （金）	ごはん 焼きのり さばの塩焼き ごまとしらすの高菜炒め すいとん 明治22年 給食のはじまり	☆	さば とりにく みそ	やきのり しらすぼし ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん ねぎ	しょうが だいこん しめじ はくさい ごぼう	こめ きょうかまい すいとん	ごまあぶら ごま
27 （月）	冬野菜のポークカレー（麦ごはん・ルウ） フルーツのヨーグルト和え 昭和50年頃 ごはん給食がはじまる	☆	ぶたにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく みかん パイン もも ナタデココ	こめ さとう きょうかまい おおむぎ じゃがいも さといも	あぶら
28 （火）	県産麦食パン バター 鯨のアングレース 肉団子と白菜のスープ 昭和30年頃 くじらがよく出ていた頃	☆	くじら にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	パン さとう はるさめ	バター あぶら
29 （水）	ごはん れんこんと牛肉の炒め物 博多水炊き 福岡県の郷土料理	☆	ぎゅうにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	れんこん えのき いとこんにゃく にんにく はくさい ねぎ かぼすかじゅう	こめ きょうかまい さとう	ごまあぶら
30 （木）	ミルクロールパン（減量） ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 昭和40年頃 ソフトめんが出ていた頃	☆	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ にんにく カリフラワー	ミルクパン スパゲッティ	オリーブオイル イタリアンドレッシング
31 （金）	ごはん マーボー豆腐 しらすとチーズのサラダ	☆	ぶたにく とうふ みそ	しらすぼし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ きょうかまい さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら

材料等の都合により献立がかわることがあります。

知っていますか？春の七草

1月7日の「人日の節句」には、一年間の無病息災（病気にならず健康に過ごせること）を願い、体によい七つの春の野菜をいれたおかゆ「七草がゆ」を食べます。

せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ

全国学校給食週間とは？

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

地産地消

今月の川崎町の食材

小松菜・水菜・白菜・大根
人参・キャベツ・かぶ・米
根深ねぎ・みそ