

1月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひ よう	しゅしょく	きゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく レフ(㌘)		
8木	むぎごはん	牛乳	れんこんいりひらつくね ぞうに こうはくなます	ぎゅうにゅうとりにく こんぶ	こめ むぎ ラードパンこ しらたまもち さとう さといも ごま	たまねぎ れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	小614	20.2	15.2	13日 いち くまもとはんさん 熊本県産トマトゼリー 熊本県八代産はちべえトマトの ピューレを30%使ったゼリーです
9金	ミルクパン	牛乳	ふゆやさいのポトフ ミックスカリント りんごとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず いりこ チーズ	パン さつまいも あぶら くろさとう みずあめ はちみつ れんこん ごぼう ブロッコリー りんご キャベツ コーン レモン	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ごぼう プロッコリー りんご キャベツ コーン レモン	644	25.7	21.8	30日 いち 受験生応援献立 2月2日(月)は公立高校の前 期選抜試験です。それにちなん で、受験生応援献立としました。 メニューはごぼうチップス・うの はなサラダ・かぼちゃのクリーム 煮・黒ごま黄粉クリームで、料理 名の頭文字をつなげると「ごうか く合格」となります。給食でも 中学3年生の皆さんを応援してい ます。
13火	むぎごはん	牛乳	レモンふうみのたいカツ おでん みそマヨネーズあえ くまもとけんさんトマトゼリー	ぎゅうにゅうとりにく ちくわ たい こんぶ うずらたまご がんもどき みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さといも こんにゃく ごま さとう マヨネーズ	だいこん キャベツ こまつな コーン トマト みかん	686	23.6	22.5	
14水	むぎごはん	牛乳	さんまゆずみそに だんごじる ばいにくあえ	ぎゅうにゅう さんま みそ スキムミルク とりにく あげ わかめ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さとう	ゆず ごぼう はくさい にんじん ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	646	23.2	18.1	
15木	おやこどん	牛乳	★ぶたじる みかん ピックアップ食材	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん さとも こんにゃく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ だいこん ごぼう しょうが みかん	642	26.4	17.5	
16金	レーズンパン	牛乳	とりにくのトマトソースかけ はくさいのクリームに カレーマヨネーズあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ハム ヨーグルト	パン オリーブゆ さとう	トマト にんじん たまねぎ はくさい しめじ バセリ コーン キャベツ レーズン	703	31.7	25.0	特別献立
16金	レーズンパン	牛乳	とりにくのトマトソースかけ はくさいのクリームに カレーマヨネーズあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ハム ヨーグルト	パン オリーブゆ さとう	トマト にんじん たまねぎ はくさい しめじ バセリ コーン キャベツ レーズン	895	39.6	31.2	
19月	たかなめし	牛乳	タイピーエン いきなりだんご れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん いか ぶたにく うずらたまご とりにく ヨーグルト	こめ むぎ ごま あぶら さとう はるさめ でんぶん こむぎこ さつまいも マヨネーズ	たかなづけ しょうが きくらげ キヤベツ チンゲンサイ にんじん れんこん きゅうり えだまめ	639	22.5	17.9	熊本県の味 (「高菜飯」「タイピーエン」「いきなり だんご」は熊本県の郷土料理です。)
20火	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき つぼんしる ごますあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ こんにゃく さとも ごま さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ もやし きゅうり	635	28.0	19.1	人吉磨の郷土料理 (つぼん汁をはじめ、塩鯖など昔から 食べられています。)
21水	むぎごはん	牛乳	めざし みそしる たくあん	ぎゅうにゅう めざし とうふ あげ みそ	こめ むぎ	だいこん にんじん しいたけ はくさい だいこんば	517	18.3	14.2	昔の食事 (少ないおかげで雑穀の混じったご飯 を食べていました)
22木	ジビエカレー	牛乳	かぼちゃコロッケ だいこんづけのあえもの	しかにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう しろいんげん	こめ むぎ ジャガイも あぶら こむぎこ さとう パンこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キヤベツ きゅうり だいこん	730	22.9	20.6	人吉磨の味 (ジビエ料理としてシカ肉やし肉が 食べられています。)
23金	コッペパン	牛乳	ゆでたまご トマトシチュー ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう タまご ぶたにく チーズ	パン ジャガイも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キヤベツ	594	26.2	20.6	昔の給食 (大きなコッペパンやゆでただけの野 菜や卵などが多かったです。)
26月	むぎごはん	牛乳	さけのやきづけ さといものそぼろに カリフラワーのすみそあえ	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとも こんにゃく さとう でんぶん ごま マヨネーズ	レモン しょうが にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ こまつな カリフラワー	649	29.8	17.2	1月24~30日は 全国学校 給食週間
27火	★わかめごはん	牛乳	チヂミ とうふチゲ ナムル	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんじん えのきたけ はくさい ねぎ きゅうり ピーマン だいこん	568	23.2	14.4	
28水	むぎごはん	牛乳	とりにくとレバーのあげからめ ピリからみそしる やさいとじゃこのちゅうあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とりレバー みそ ちりめん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが もやし にんじん こまつな ほうれんそう きゅうり	687	29.6	24.6	
29木	★たこめし	牛乳	あじのさんがやき うどんじる だいこんサラダ	たこ あげ とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ あじ わかめ かつお ハム	こめ さとう うどん ごま マヨネーズ	えだまめ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ だいこん だいこんば きゅうり	591	26.9	18.7	1月のあさぎり町産食材 ごめ たまご (15日)・ねぎ さつまいも・白ねぎ・白菜 トマト(16日)・キャベツ
30金	しょくパン	牛乳	かぼちゃのクリームに ごぼうチップス うのはなサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちくわ おから	パン ジャガイも こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ バセリ ごぼう コーン きゅうり キヤベツ	753	23.0	31.4	1月の旬の食材 ごめ だいこん ほくさい 米・大根・白菜 ほうれん草・ぽんかん ぶり

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

中学3年生リクエストメニュー

9年間食べてきた給食を食べるのもあとわずかとなりました。そこで、中学3年生にリクエストメニューのアンケートを実施しました。結果は次の通りです。

<主食>(麦ご飯・白ご飯以外)

1位:たこ飯 19人 2位:揚げパン 10人 3位:ワカメごはん 6人

<汁物>

1位:かきたま汁 11人 1位:カレー 11人 3位:たまごスープ 7人 4位:味噌汁 5人

<主菜>

1位:鶏肉の唐揚げ 8人 2位:さばのみそ煮 7人 3位:鶏肉のパン粉焼き 5人

<副菜>

1位:ピリ辛きゅうり 16人 2位:海藻サラダ 13人 3位:ゆかりネーズ和え 6人

リクエストの多かった料理を2月~3月までの給食に取り入れていきます。(★印をつけています。)楽しみにしていてください。

～中学3年生の皆さんから給食センターへのメッセージをいただきました。

いくつか紹介させていただきます。～

毎日、栄養バランスを考えてくださって感謝しています。家では食べたことのないメニューもあり、毎日の給食の時間が楽しみです。いつもおいしい給食をありがとうございます。

9年間ありがとうございました。小学校の時に苦手なものを給食で克服できたのは今でも覚えています。これからも頑張ってください。

9年間、僕たちのためにおいしい給食をつくっていただき、本当にありがとうございます。給食を食べられることが学校に行くモチベーションになっていました。もう給食が食べられなくなるのが本当に悲しいです。