

# 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

ひょう	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 (g)	しぼう (g)	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる				
8	木	むぎごはん	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 中720	20.2 22.7	15.2 15.7	13日 <b>熊本県産トマトゼリー</b> 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	ふゆやさいのポトフ ミックスかりんとう りんごとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー だいず いりこ チーズ	パン さつまいも あぶら くるざとう みずあめ はちみつ	だいこん にんじん たまねぎ 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	644 832	25.7 32.5	21.8 27.5	30日
13	火	むぎごはん	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 がんとどき みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さといも こんにやく 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	686 812	23.6 27.8	22.5 25.6	<b>受験生応援献立</b> 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 花サラダ・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 くニ合格」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。
14	水	むぎごはん	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	646 752	23.2 27.5	18.1 23.3	花サダ・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 くニ合格」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。
15	木	ふるさとくまさんデー おやこどん	★ぶたじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぶ さといも こんにやく	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	642 770	26.4 31.3	17.5 20.4	<b>ピックアップ食材</b>
16	金	レーズンパン	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 パセリ コーン キャベツ レーズン	703 895	31.7 39.6	25.0 31.2	<b>特別献立</b>
19	月	たかなめし	タイビーエン 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 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 キャベツ チンゲンサイ にんじん れんこん きゅうり えだまめ	639 769	22.5 27.2	17.9 20.9	<b>熊本県の味</b> (「高菜飯」「タイビーエン」「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	さばのしおやき つぼんしる ごまずあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ こんにやく さといも 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	635 816	28.0 37.7	19.1 25.2	<b>人吉球磨の郷土料理</b> (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	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	517 608	18.3 20.4	14.2 15.1	<b>昔の食事</b> (少ないおかず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	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 じゃがいも 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 グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん	730 877	22.9 27.2	20.6 23.6	<b>人吉球磨の味</b> (ジビエ料理としてシカ肉やしし肉が 食べられています。)
23	金	コッペパン	ゆでたまご トマトシチュー ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ	パン じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ	594 729	26.2 30.9	20.6 23.5	<b>昔の給食</b> (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	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 さといも こんにやく さとう でんぶ 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	649 794	29.8 36.3	17.2 20.3	<b>1月24～30日は</b> <b>全国学校給食週間</b>
27	火	★わかめごはん	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	568 720	23.2 29.7	14.4 16.8	
28	水	むぎごはん	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かあえ	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 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	687 833	29.6 35.6	24.6 28.9	<b>1月のあさぎり町産食材</b> 米・卵(15日)・ねぎ さつまいも・白ねぎ・白菜 トマト(16日)・キャベツ
29	木	★たこめし	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	591 738	26.9 33.4	18.7 22.6	<b>1月の旬の食材</b> 米・大根・白菜 ほうれん草・ぼんかん ぶり
30	金	しよくパン くろまめきなこクリーム	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 じゃがいも こむぎこ でんぶ 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 パセリ ごぼう コーン きゅうり キャベツ	753 958	23.0 28.1	31.4 39.5	

\*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

4位:豚汁 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した。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。