

令和7年度 1月 予定給食献立表(A献立:小城町)

小城市学校給食センター

日	献立名	牛乳	献立材料名						栄養価 小学校 中学校 (kcal)	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)		
			(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのもとになる				その他	
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻 ・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類				
9 金	ごはん	○					米				590	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	チキンカレー		鶏肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピー ス りんご	じゃがいも	油	★アレルギー アレルギー フリーアレルギー チャップ ケ チャップ ソース ワイン こ しょう			
	煮浸し		油揚げ		ほうれん草 にんじん	はくさい えのき			かつお昆布だし	720		
13 火	ミルクパン	○					★ミルクパン				550	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	うす味野菜いろいろ 肉団子		うす味野菜いろ いろ肉団子									
	コンソメコーンポテト				にんじん	えだまめ コーン	じゃがいも	油	塩 こしょう コンソメ			
	ミネストローネ		豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	★マカロニ 砂糖	オリーブ油	ワイン トマトソース チャップ コンソメ 塩 こしょう がらスープ 酢	770		
14 水	ごはん	○					米				600	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	さばの塩焼き		さば		正月料理				酒 塩			
	カラフル酢の物		ハム		赤ピーマン	切り干し大根 黄 ピーマン きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	醤油 酢			
	雑煮				ほうれん草 にんじん	はくさい だいこん えのき	もち		酒 醤油 かつお昆布 だし 塩	720		
15 木	小型ミルクパン	○					★ミルクパン				500	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	五目うどん		鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 椎茸	★うどん	油	酒 塩 醤油 みりん かつお昆布だし			
	揚げ豆腐のおかかサラダ		厚揚げ かつお 節		ほうれん草 にんじん	きゅうり だいこん			和風ドレッシング	700		
16 金	ごはん	○					米				580	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	シューマイ		★シューマイ									
	青菜の炒め物				ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ しょうが		ごま油	がらスープ こしょう 醤油			
	麻婆豆腐		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ 椎茸 しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 油	がらスープ 酒 醤油	730		
19 月	ひろしごはん	○			広島菜		米	油				アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	がんもと鶏の煮物		がんもどき 鶏 肉		にんじん	たけのこ れんこん ごぼう だいこん 椎茸	こんにゃく さと いも 砂糖	油	醤油 酒 みりん か つお昆布だし	580		
	野菜とベーコンの炒め物		ベーコン		こまつな にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう 醤油	700		
20 火	小型黒糖パン	○					★黒糖パン				570	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	ナポリタンスパゲティ		ウインナー		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュ ルームにんにく	★スパゲティ 砂 糖	オリーブ油	チャップ トマトソース ソース 塩 こしょう			
	イタリアンサラダ		鶏肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアドレッシング こ しょう	790		
21 水	ごはん 佐賀のり	○		のり			米				580	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	県産あじのカレー焼き		あじ		ふるさと食の日	しょうが	砂糖	オリーブ油	醤油 みりん 酒 カ レー粉			
	鶏とれんこんのきんぴら		鶏肉		にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	ごま 油 ごま油	醤油 酒 かつお昆布 だし	700		
	小城野菜のみそ汁		みそ		にんじん 小ねぎ	はくさい だいこん	さといも		かつお昆布だし			
22 木	食パン	○					★食パン				620	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	照焼チキンパティ		★てりやき弁当 パティ									
	おからサラダ		おから ツナ			キャベツ きゅうり 黄ピーマン	砂糖	マヨネーズ (卵なし)	こしょう りんご酢	820		
	千切り野菜のスープ		ハム		パセリ	玉ねぎ だいこん えのき	じゃがいも		コンソメ こしょう			
23 金	ごはん	○					米				610	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)
	ハンバーグ ステーキソースかけ		国産ミートハン バーグ			玉ねぎ			★ステーキソース 野菜だし			
	竹輪とひじきの炒め煮		鶏肉 ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	醤油 みりん 酒 かつお昆布だし			
	かきたま汁		★卵 とうふ かまぼこ		ねぎ	玉ねぎ しいたけ	でんぷん		酒 塩 醤油 かつお 昆布だし	760		

【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※★印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。
- しょうゆ、コンソメなどの調味料の小麦の表示はしていません。
- ※ パンは、小麦、乳、木の実(クルミ、アーモンド)を含みます。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。

令和7年度 1月 予定給食献立表(A献立:小城市町)

小城市学校給食センター

日	献立名	牛乳	献立材料名						栄養価	アレルギー特定原材料 8品目を含む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)	
			(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのもとになる				その他
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻 ・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類			
26月	ごはん	○			沖縄料理		米			600	タライの素は、特定 原材料を含みませ ん。
	タコライスの具		豚肉 牛肉			玉ねぎ		油	タライの素		
	さっぱりレモンサラダ		ツナ		にんじん	もやし きゅうり レモン	砂糖	オリーブ 油	醤油 酢 こしょう	730	
	野菜スープ				ほうれん草 にんじん	玉ねぎ だいこん	じゃがいも		がらす・ブ ワイン 塩 こしょう 醤油		
27火	小型いちごココア 揚げパン	○					★コッペパン ミ ルク(いちご) 砂糖	油	ココア	600	ペンネ(小麦) ミルク・ク(いちご) ア レルギー特定材料 8品目を含む食品表 示(えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)は、特定 原材料を含みませ ん。
	クリームペンネ		鶏肉 豆乳		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しめじ	★ペンネ	油 オリーブ 油	アレルギー・アレルギー・和肉・ レク 塩 がらす・ブ こ しょう コンソメ		
	ウインナーとキャベツのソテー		ウインナー		こまつな にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう	750	
28水	さつまいもごはん	○	油揚げ		にんじん		米 さつまいも	油	かつお昆布だし 酒 みりん 醤油 塩	520	レモンゼリー(中 学生のみ)は、特定 原材料を含みませ ん。
	磯香和え		鶏肉	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		醤油		
	豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ み そ		ねぎ	玉ねぎ えのき			かつお昆布だし	690	
	レモンゼリー(中学生のみ)						レモンゼリー				
29木	ミルクパン	○					★ミルクパン			620	白身魚フライ(小麦) ベーコン、イタリア ン・ドレッシング、ア レルギー特定材料 8品目を含む食品表 示(えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 くるみ)は、特定 原材料を含みませ ん。
	白身魚のフライ		★白身魚フライ					油			
	野菜のマリネサラダ				ブロッコリー 赤ピー マン にんじん	きゅうり キャベツ ズッキーニ 玉ねぎ 黄ピーマン		イタリアン・ドレッシング こしょう	820		
	パンプキンスープ		ベーコン		かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ		アレルギー・アレルギー・和肉・ レク ワイン こしょう コ ンソメ がらす・ブ			
30金	ごはん	○			昔の給食		米			560	いわし梅煮、ベー コン、野菜だし、コ ンソメ、かまぼこは、特定 原材料を含みませ ん。
	いわしの梅煮		いわし梅煮								
	白菜の野菜だし炒め煮		ベーコン		にんじん	はくさい 玉ねぎ		油	野菜だし コンソメ	670	
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		ほうれん草	玉ねぎ 椎茸			酒 塩 醤油 かつお昆布だし		

【食物アレルギーに関すること】

※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。

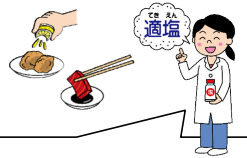
※ ★印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。

しょうゆ、コンソメなどの調味料の小麦の表示はしていません。

※ パンは、小麦、乳、木の実(クルミ、アーモンド)を含みます。

※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。

適塩生活のために 知っておこう



- 塩の重さは、小さじ1杯(5ml)で約6gです。
- 醤油小さじ1杯の重さは約6gで、約1gの塩分を含みます。
- 味付けは、だしのうま味、酢やレモン汁の酸味、コショウやカレー粉等の香辛料、生姜やねぎ等の香味野菜を上手に活用しましょう。
- 加工食品やおやつに含まれる食塩相当量を確認しましょう。
- 麺類の汁は、残しましょう。
- 野菜・果物を食べるようにしましょう。

食塩の目標量(g/日)(この値未満) 日本人の食事摂取基準(2025年版)より

	男性	女性
6~7歳	4.5	4.5
8~9歳	5.0	5.0
10~11歳	6.0	6.0
12~14歳	7.0	6.5
15~17歳	7.5	6.5
18歳以上	7.5	6.5
高血圧の 予防・治療中	6.0	6.0

食塩摂取量の平均値(g/日) (令和6年国民健康・栄養調査)

	男性	女性
20歳以上	10.5	8.9

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのぐらい?

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

こたえ

- Q1=①【巻物(書物)を表す】 Q2=②【かぶは「スズナ」】
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②【明治22年の山形県の給食】



小さい頃から薄味に慣れましょう。