

令和7年度 1月 予定給食献立表(B献立:牛津町・三日月町)

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			
9 金	シシリアンライス	○					米			580	かまぼこは、特定原材料を含みません。
	ごはん		ぶた肉 みそ		玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油	醤油 みりん 酒			
	焼肉			ブロッコリー にんじん 赤ピーマン	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 黄ピーマン スズキーニ		マヨネーズ (卵なし)	酢 塩 醤油			
	サラダ		かまぼこ	わかめ	にんじん	もやし きくらげ 玉ねぎ えのき		がらすープ 醤油 酒 塩 こしょう			
	わかめスープ										
13 火	ごはん	○			正月料理		米			600	ハムは、特定原材料を含みません。
	さばの塩焼き		さば					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				
14 水	ミルクパン	○					★ミルクパン			550	マカロニ(小麦)
	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 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう がらすープ 酢			
										770	うす味野菜いろいろ肉団子、コンソメは、特定原材料を含みません。
15 木	ごはん	○					米			580	シューマイ(小麦)
	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	がらすープ 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	がらすープ 酒 醤油			
										730	
16 金	小型ミルクパン	○					★ミルクパン			500	うどん(小麦)
	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		
									和風ドレッシング		
										700	和風ドレッシングは、特定原材料を含みません。
19 月	ごはん	○			沖縄料理		米			600	タコライスの素は、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	タコライスの素		
	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		
	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		がらすープ ワイン 塩 こしょう 醤油			
										730	
20 火	ごはん 佐賀のり	○		のり	ふるさと食の日		米			580	特定原材料を含む食品は、ありません。
	県産あじのカレー焼き		あじ			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	ごんにゃく 砂糖	ごま油 油	醤油 酒 かつお昆布 だし		
	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	ごま油	かつお昆布 だし		
										700	
21 水	小型黒糖パン	○					★黒糖パン			570	スパゲティ(小麦)
	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	ケチャップ 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			イタリアンドレッシング こしょう		
22 木	ごはん	○					米			610	ステーキソース(粉末小麦発酵調味料)、卵(卵)
	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	ごんにゃく 砂糖	油	醤油 みりん 酒 かつお昆布 だし		
	かきたま汁		★卵 どうふ 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	国産ミートハンバーグ、ちくわ、かまぼこ、野菜だしは、特定原材料を含みません。
23 金	食パン	○					★食パン			620	てりやき丼パティ(小麦)
	照焼チキンパティ		★てりやき丼パティ								
	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		
	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			
										820	ハム、コンソメは、特定原材料を含みません。

【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、給食で使いません。

令和7年度 1月 予定給食献立表(B献立:牛津町・三日月町)

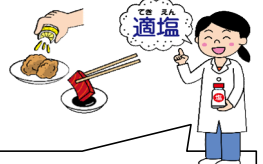
小城市学校給食センター

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) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) 主にエネルギーのもととなる				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	ひろしごはん	○			広島菜		米	油		580	がんもどき、ベーコンは、特定原材料を含みません。
	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			
	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			
27火	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				
28水	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(いちご) アレルギーフリー・初イ ンク ワイナーは、特定原材料を含みません。
	クリームパンネ		鶏肉 豆乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しめじ	★パンネ	油 揚げ油	アレルギーフリー・初イ ンク 塩 がらスープ こ しょう コソメ			
	ウイナーとキャベツのソテー		ウイナー	こまつな にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう			
29木	ごはん	○			昔の給食		米			560	いわし梅煮、ベーコン、野菜だし、コソメ、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				
30金	ミルクパン	○					★ミルクパン			620	ベーコン、イタリアンドレッシング、アレルギーフリー・初イ ンク ワイン、コソメは、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		アレルギーフリー・初イ ンク ワイン こしょう コ ソメ がらスープ				

【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、どのくらい?

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。