令和 ８ 年 １ 月　学校給食予定献立表　No.1

島原市立有明学校給食センター

日付曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる（あか） １群	 ２群	 体の調子を整える基になる（みどり） ３群	 ４群	 エネルギーの基になる（き） ５群	 ６群	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校
8	コッペパン					ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ		635	833
(木)	牛乳		牛乳					21.3	27.5
	ラビオリスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　キャベツ　コーン	ﾗﾋﾞｵﾘ			
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油　ﾊﾞﾀｰ		
	いちごジャム					いちごｼﾞｬﾑ			
9	ごはん					こめ		660	794
(金)	牛乳		牛乳					27.6	32.5
	具雑煮	とりむね肉　はんぺん 凍り豆腐		にんじん	はくさい　だいこん　ごぼう　しいたけ	もち　さといも			
	ぶりの照り焼き	ブリ				さとう			
	紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま		
13	はちみつパン					はちみつパン		635	885
(火)	牛乳		牛乳					21	28.1
	みそ煮込みうどん	とりむね肉　油揚げ ちくわ　麦みそ　赤みそ			しいたけ　たまねぎ　深ねぎ　はくさい	うどん　黒砂糖			
	のり塩いももち		あおのり			いももち	油		
	りんご				りんご				
14	ごはん					こめ		630	762
(水)	牛乳		牛乳					24	28.7
	肉じゃが	ぶたもも肉　てんぷら　大豆		にんじん　いんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも さとう			
	いわしのみぞれ煮	いわしみぞれ煮							
	白菜のゆかりあえ			にんじん	はくさい　きゅうり				
15	コッペパン					ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ		653	848
(木)	牛乳		牛乳					26.3	33.8
	ビーフシチュー	牛肉	生クリーム	にんじん	たまねぎ　セロリー　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ		
	イタリアンサラダ	ハム	ﾁｰｽﾞ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　赤ピーマン	キャベツ	さとう	油		
	マーシャルビンズ（チョコ大豆）						ﾏｰｼｬﾙﾋﾞﾝｽﾞ		
16	麦ごはん					こめ　むぎ		618	753
(金)	牛乳		牛乳					26.5	32.2
	マーボー豆腐	ぶたひき肉　木綿豆腐 赤みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ　しいたけ	さとう　でん粉	ごま油		
	バンバンジー	とり肉		にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	ごま ねりごま		
19	牛丼（麦ごはん）	牛肉		にんじん　いんげん	こんにゃく　たまねぎ　しいたけ	こめ　むぎ さとう		681	822
(月)	牛乳		牛乳					28.4	34.1
	さつま汁	とりもも肉　あつあげ 麦みそ		にんじん　こねぎ	だいこん　ごぼう	さつまいも			
	うまかってん	大豆　ひまわりの種　黒大豆 煮干し				味こもち　さとう ｾｻﾐｸﾗｯｶｰ	ごま		
20	パインパン					ﾊﾟｲﾝﾊﾟﾝ		630	876
(火)	牛乳		牛乳					25.9	34.1
	スパゲッティビーンズソース	ぶたひき肉　牛ひき肉 大豆ミート	粉ﾁｰｽﾞ	にんじん　ピーマン	たまねぎ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	カレールウ		
	大根サラダ	ツナ			だいこん　きゅうり	さとう	油		

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

あけましておめでとうございます 午

冬休みが終わり、いよいよ３学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、１日１日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年！

今月の献立について

9日（金）　お正月料理（１１日　鏡開き）
具雑煮　ぶりの照焼き　紅白なます

※旬の食材を中心に地元の食材を使用予定です。

今月の給食費の引き落としは1/5です。

裏面もご確認ください。

令和 8 年 1 月　学校給食予定献立表　No.2

島原市立有明学校給食センター

日付曜日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
		体をつくる基になる（あか）		体の調子を整える基になる（みどり）		エネルギーの基になる		エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	
21	ごはん					こめ		612	787
(水)	牛乳		牛乳					26.6	34.5
	凍り豆腐の含め煮	凍り豆腐　とりもも肉　てんぷら		にんじん　きぬさや	たまねぎ　キャベツ	さとう			
	ちくわのがまだす揚げ	ちくわ		にんじん		小麦粉	油		
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー		さとう	ごま		
22	黒砂糖パン					黒砂糖ﾊﾟﾝ		693	876
(木)	牛乳		牛乳					29.4	36.3
	マカロニのクリーム煮	とりむね肉	牛乳　チーズ	にんじん	たまねぎ	ﾏｶﾛﾆ　じゃがいも	ﾊﾞﾀｰ		
	タラの野菜あんかけ	タラ		にんじん　ピーマン	たまねぎ　しいたけ	さとう　でん粉	油		
	チーズ		チーズ						
23	冬野菜カレー（麦ごはん）	ぶたもも肉	ｽｷﾑﾐﾙｸ　チーズ	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　カリフラワー　かぶ　りんご	こめ　むぎ　じゃがいも	カレールウ	671	805
(金)	牛乳		牛乳					23	27.5
	野菜サラダ	ハム　かつお節	塩こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	油		
	豆乳いちごムース					豆乳いちごムース			
26	ごはん					こめ		592	713
(月)	牛乳		牛乳					22.1	26.1
	だご汁	とりもも肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	だいこん　はくさい	さといも　白玉粉　小麦粉			
	さばゆずみそ煮	さばゆずみそ煮							
	島原昆布あえ		塩こんぶ	にんじん	キャベツ				
27	米粉パン					米粉ﾊﾟﾝ		707	896
(火)	牛乳		牛乳					29.1	36.5
	皿うどん	ぶたもも肉　はんぺん　てんぷら		にんじん	もやし　キャベツ　たまねぎ　しいたけ	揚ﾁｬｰﾒﾝ　さとう　でん粉	油		
	ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ　コーン		油		
	ぽんかん				ぽんかん				
28	ごはん					こめ		620	766
(水)	牛乳		牛乳					25.9	32.1
	大根と豚肉のべっこう煮	ぶたもも肉　あつあげ　てんぷら		にんじん　いんげん	だいこん	さとう			
	千草焼き	千草焼							
	ひょっつるのきんぴら	とりもも肉	ひょっつる	にんじん	こんにゃく	さとう	ごま油		
29	パーカーハウスパン					ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ		596	790
(木)	長崎ばってん鶏のチキンカツ（チキンカツサンド）	長崎ばってん鶏					油	27.2	35
	むしキャベツ				キャベツ				
	ノンエッグタルタルソース						ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ		
	牛乳		牛乳						
	島原野菜の米粉シチュー	とりもも肉	牛乳　チーズ	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　だいこん	じゃがいも　米粉	ﾊﾞﾀｰ		
30	麦ごはん					こめ　むぎ		618	752
(金)	牛乳		牛乳					31.9	39.2
	かきたま汁	とりむね肉　はんぺん　卵		にんじん　こねぎ	たまねぎ	でん粉			
	鯨のオーロラソース	くじら　米みそ				でん粉　さとう	油		
	野菜ののり和え		のり	ほうれん草	はくさい　もやし	さとう	ごま		

※材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

知っているかな　学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

今月の献立について（全国学校給食週間中の献立を紹介）

今年度、この期間中は島原市、長崎県の特産品や郷土料理を中心とした献立を予定しています。

２６日（月）　島原昆布和え（島原の特産品）

２７日（火）　米粉パン（主に長崎県産米粉使用）
皿うどん（長崎県の郷土料理）
ブロッコリーのソテー（長崎県産ブロッコリー使用）

２８日（水）　大根と豚肉のべっこう煮（島原の特産品）
ひょっつるのきんぴら（長崎県の特産品）

２９日（木）　島原野菜の米粉シチュー（長崎県産の米粉を使ってホワイトルウを作ります）
長崎ばってん鶏のチキンカツ（長崎県産鶏肉）

３０日（金）　鯨のオーロラソース（昔なつかしい給食献立）
野菜ののり和え（有明海産のり使用）