

令和8年1月



給食献立表



川崎町学校給食センター

日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
9 (金)	わかめごはん 手作りお好み焼き(一食エッグケアマヨネーズ) 鶏だんごの春雨スープ	☆ 豚肉 卵 鶏肉		わかめ 牛乳	ねぎ 人参 ほうれん草	キャベツ もやし	米 強化米 とうろ 春雨 小麦粉	エッグケアマヨ ネーズ
12 (月)	成人の白							
13 (火)	ハヤシライス(麦ごはん) コールスローサラダ	☆	牛肉 ロースハム	牛乳	人参	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく キャベツ コーン	米 強化米 大麦 砂糖	油 エッグケアマヨ ネーズ
14 (水)	ごはん ★ぶりフライ ★紅白なます ★白玉雑煮	☆	ぶり 竹輪 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 白菜 しいたけ	米 強化米 砂糖 白玉餅	油
15 (木)	テーブルロール 枝豆とパプリカのオムレツ 海草サラダ 冬野菜のコンソメスープ	☆	卵 ツナ 鶏肉	海草(若布・ 昆布・赤つの また) 牛乳	人参	キャベツ コーン たまねぎ 大根 白菜	テーブルロール	
16 (金)	ごはん いわしのみぞれ煮 里芋のそぼろ煮 ★七草みそ汁	☆	いわし 鶏ミンチ 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	しょうが 大根 かぶ 白菜 えのき	米 強化米 里いも 砂糖	油
19 (月)	ごはん 大根と厚揚げのそぼろ煮 おからのポテトサラダ風	☆	豚肉 厚揚げ おから ロースハム	牛乳	人参	大根 枝豆 しょうが きゅうり たまねぎ	米 強化米 砂糖 でん粉	エッグケアマヨ ネーズ
20 (火)	ワンローフパン ★メープル&マーガリン ★サーモンチャウダー キャベツのレモンサラダ 豆乳パンナコッタ	☆	鮭 あさり ロースハム パンナコッタ	チーズ 牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	ワンローフパン メープル&マー ガリン じゃがいも	
21 (水)	ごはん ホキ天玉揚げ ★きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁	☆	ホキ みそ 牛肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく 千切大根 白菜 たまねぎ	米 強化米 砂糖	油
22 (木)	しそひじきごはん(減量) 肉うどん ツナと大豆のサラダ	☆	牛肉 かまぼこ ツナ 大豆	しそひじき 牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ キャベツ	米 強化米 うどん 砂糖	エッグケアマヨ ネーズ
23 (金)	ごはん しらすとチーズのサラダ マーボー豆腐	☆	豚肉 豆腐 みそ	白す干 チーズ 牛乳	人参	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	米 強化米 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油
《 全国学校給食週間 》 昔の給食を再現した献立や 福岡県の郷土料理が登場します。								
26 (月)	ごはん 焼きのり 鮭の塩焼き ごまとしらすの高菜炒め すいとん	☆	鮭 鶏肉 みそ	焼のり 白す干 牛乳	たかな漬 人参 ねぎ	しょうが 大根 白菜 しいたけ ごぼう	米 強化米 すいとん	ごま油 ごま
27 (火)	県産麦食パン バター ★鯨のアングレース 肉団子と白菜のスープ	☆	くじら ミートボール	牛乳	人参 小松菜	しょうが たまねぎ 白菜 きくらげ	パン 砂糖 春雨	バター 油
28 (水)	★チキンカレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え	☆	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース にんにく みかん もも パイン ナタデココ	米 強化米 大麦 じゃがいも	油
29 (木)	キャロット食パン ★ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	☆	ウインナー	牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー	しめじ たまねぎ にんにく カリフラワー	キャロットパン スパゲッティ	オリーブオイル イタリアンド レッシング
30 (金)	ごはん れんこんと牛肉の炒め物 ★博多水炊き	☆	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 水菜	れんこん ねぎ 糸こんにゃく にんにく えのき 白菜 かばす	米 強化米 砂糖	ごま油

材料等の都合により献立がかわることがあります。

知っていますか?春の七草

1月7日の「人日の節句」には、一年間の無病息災(病気にならず健康に過ごせること)を願い、体によい七つの春の野菜をいれたおかゆ「七草がゆ」を食べます。

せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ



全国学校給食週間とは?

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。
ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



地産地消

今月の川崎町の食材
小松菜・水菜・白菜・大根
人参・キャベツ・かぶ・米
根深ねぎ・みそ

