

令和8年1月



きゅうしょくこんだてひょう



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
12 (月)	成人の日							
13 (火)	ハヤシライス(麦ごはん) コールスローサラダ	☆	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	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	こめ きょうかまい おおむぎ さとう	あぶら 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 ちくわ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ	こめ きょうかまい さとう しらたまもち	あぶら
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	☆	たまご ツナ とりにく	かいそう(わかめ・こんぶ・あかつのまた) ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ だいこん はくさい	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 とりミンチ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん かぶ はくさい えのき	こめ きょうかまい さいとも さとう	あぶら
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	☆	ぶたにく あつあげ おから ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えだまめ しょうが きゅうり たまねぎ	こめ きょうかまい さとう でんぱん	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	☆	さけ あさり ロースハム パンナコッタ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	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 切り干し大根のみそ汁	☆	ホキ みそ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん はくさい たまねぎ	こめ きょうかまい さとう	あぶら
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	☆	ぎゅうにく かまぼこ ツナ だいず	しそひじき ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ きょうかまい うどん さとう	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	☆	ぶたにく とうふ みそ	しらすまし チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	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	こめ きょうかまい さとう でんぱん	ごま ごまあぶら あぶら
≪ 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	☆	さけ とりにく みそ	やきのり しらすまし ぎゅうにゅう	たかな にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しいたけ ごぼう	こめ きょうかまい すいとん	ごまあぶら 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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	パン さとう はるさめ	バター あぶら
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	☆	とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	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	こめ きょうかまい おおむぎ じゃがいも	あぶら
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	ぎゅうにゅう	にんじん 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	☆	ぎゅうにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	れんこん ねぎ いとこんにゃく にんにく えのき はくさい かばす	こめ きょうかまい さとう	ごまあぶら

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

