



# 令和7年 1月分学校給食予定献立表



今月の目標  
感謝して食べよう

阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU (あぐもぐ)

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
8	ごはん 牛乳		牛乳			米		585
	ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			
	レバーいりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖	菜種油	
9	きりぼしだいこんとハムの ごまずあえ	ハム		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま	632
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
10	ビーフンいため	鶏肉			キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖	ごま油	630
	おうとう				黄桃	砂糖		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
11	ごはん 牛乳		牛乳			米		759
	ぞうじる	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	かぶ 白菜	じゃがいも でんぷん		
	いわしのうめしょうゆに くろまめとこんさいのもの	いわし 黒豆		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
14	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		682
	カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも 砂糖	菜種油	
	とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル	しょうが		菜種油	
15	だいこんサラダ	まぐろ			大根 きゅうり			605
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	はるさめスープ	鶏肉		にんじん なら チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが ねぎ	春雨	ごま油	
16	ピビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 卵 大豆 みそ			たけのこ にんにく	砂糖	菜種油	715
	ピビンバのぐ(やさい)			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	アーモンドごさかな		かたくちいわし			砂糖 でんぷん	アーモンド	
17	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	菜種油	672
	トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ 砂糖	菜種油	
	まめまめサラダ	大豆 まぐろ			枝豆 キャベツ きゅうり		マヨネーズ	
18	★りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			628
	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		
	わふうじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節			白菜 ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん		
19	とうふナゲット(2個)	豆腐 豆乳 大豆 魚肉すり身		にんじん	玉ねぎ 枝豆 コーン	砂糖 小麦粉	大豆油	725
	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖		
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
20	いわしいりつみれじる	いわし たら かまぼこ		小松菜	玉ねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖		628
	コロッケのソースかけ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油	745
	うのはなのいりに	おから 竹輪		にんじん		砂糖	菜種油	
21	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		676
	だいこんとぶたにくの みそに	豚肉 生揚げ 揚げはんぺん みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖		
	やきさばのたれかけ	さば				砂糖 でんぷん		
22	みかん				みかん			681
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	はくさいのクリームスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜	小麦粉	バター 菜種油	
23	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	菜種油	831
	ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ごまドレッシング	

うらへつづきます

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
23 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		631	
	かきたまじる <small>しんメニュー</small>	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん			
	ほっけフライのレモンふうみ	ほっけ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	菜種油	726	
	こまつなとささみのあえもの	鶏肉		小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖			
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		614	
	さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ				
	けんちんしのだのにくみそ かけ	豆腐 油揚げ たら 鶏肉 鶏レバー みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	植物油	732	
	はくさいのおかか	油揚げ かつお節			白菜 しめじ	砂糖			
27 月	ピタパン 牛乳		牛乳			パン			
	にくだんごとまめのトマトに	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	砂糖 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 でんぷん	菜種油	686	
	あじのこうそうフライ	阿 あじ 大豆		バジル パセリ		パン粉 小麦粉	菜種油	816	
	チーズサラダ	久	チーズ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		598	
	やさいスープ	比	ベーコン	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	じゃがいも			
	ハンバーグのパーベ キューソースかけ	町	鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ りんご レモン果汁 にんにく	砂糖 でんぷん		714	
	ジャンバラヤのぐ		いか えび	にんじん	セロリ 玉ねぎ にんにく				
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		605	
	わかめスープ	学	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ねぎ しょうが		ごま油		
	ヤンニョムチキン		鶏肉			砂糖 でんぷん	菜種油	718	
	チャブチェ	校	豚肉	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	春雨 でんぷん 砂糖	ごま油		
30 木	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			
	ビーフシチュー	給	牛肉	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉	バター 菜種油	688	
	グラタン	食	豆乳 おから	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん	植物油	824	
	クスクスのサラダ	週	いか	赤ピーマン	キャベツ 赤玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり	クスクス	ドレッシング		
31 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん			
	ごもくラーメン	間	焼き豚	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	でんぷん	ごま油		
	ほうぎょうぎのすじょうゆ かけ		豚肉 鶏肉 大豆	にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖		708	
	ひじきいりちゅうかサラダ		まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	788
	★マラーカオ <small>むしパント</small>		卵	牛乳			砂糖 小麦粉		

〈今月の阿久比町の野菜〉



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。  
 ☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。  
 ☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

TEL 48-5111 FAX 48-5114

★業者配送

※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

平均値	小学校	644
	中学校	759
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		17回



〈テーマ〉  
世界の料理を知ろう!

今年度は、27日(月)～31日(金)の5日間を「阿久比町学校給食週間」とし、世界の料理を紹介します。世界の食文化を知る機会にしましょう。食べ物が豊富にある今も、食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、味わって食べましょう。

今年は巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんはよくかむことを意識して味わって食べましょう。



# 給食だより

No. 138  
阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU



令和6年12月

楽しい冬休みを過ごしていますか？新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、感染予防を徹底して、冬休みの間も元気に過ごしましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに、意識して体を動かし、正月太りを解消しましょう。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずをバ ランスよく食べる</p> <p>バランス</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	--	------------------------	-------------------------------------

## 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。



<p>1日～ 正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>	<p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p> <p>なすな はこべら すすな せり こぎょう ほとけのぞ すずしろ</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>	<p>歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

3学期の給食開始は1月8日（水）です。10日（金）に、じゃが芋を使った餅が入った雑煮汁を提供する予定です。お楽しみに。



阿久比町の小中学校で、給食の食べ残しを減らす運動が実施されました！

ありがとう



先月、各学校で食べ残しを減らすキャンペーンが行われました。自分の体づくりと給食づくりに携わっている人のために、しっかり食べようと取り組んでくれました。結果は、多くのクラスで食べ残しが減りましたと報告をいただきました。

また、給食センターに見学に来た子どもたちに、クイズに挑戦してもらい、正解できたクラスに表彰状を渡しました。給食センターについて、真剣に学ぶ子どもたちの姿がみられて嬉しかったです。



～作ってみよう！給食レシピ～

1月10日（金）の給食で提供予定です。  
鏡開き献立を紹介します☆

雑煮汁

【材料】4人分

餅（おじゃが餅）	160g
鶏肉	75g
油揚げ	15g
にんじん	30g
かぶ	20g
はくさい	60g
こまつな	40g
だし汁	600cc
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	大きじ1と1/3

【作り方】

- ①餅は食べやすい大きさに切る。鶏肉は2cmに切る。油揚げは1cmに切る。にんじん、かぶはイチョウ5mmに切る。はくさい、こまつなは2cmに切る。
  - ②鍋にだし汁を用意し、鶏肉をほぐして煮る。にんじん、油揚げ、かぶ、はくさいを入れて煮る。柔らかくなったら、調味料を入れる。
  - ③餅を入れて、煮えたら、こまつなを入れて、完成させる。
- ※給食では、じゃが芋を使ったおじゃが餅を使っています。



黒豆と根菜の煮物

【材料】4人分

黒豆（味付き煮豆）	90g
ごぼう	40g
れんこん	40g
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
だし汁	適量

【作り方】

- ①黒豆は開封して汁を切る。ごぼうは1cmの輪切りにする。れんこんはイチョウ5mmに切る。
- ②鍋にごぼう、れんこん、材料が浸る程度のだし汁を入れて煮る。柔らかくなったら、調味料を入れる。
- ③黒豆を入れて、煮含めて完成させる。

