



# 1月の献立表



多古町学校給食センター

2025年

(こども園用)

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びごう	
		あか ち血や肉や骨になる	みどり からだの調子を整える	きいろ ねつちから熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	えんぶん g		
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう トマトオムレツ ポークカレー フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご もも	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	567	17.8	18.8	2.2		
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい(幼1職2) マーボーとうふ バンサンスー	ぎゅうにゅう たい ぶたにく とうふ あかみそ ハム えび	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま こむぎこ	477	20.9	15.4	2.0		
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ふゆやさいのみそしる ひじきとえだまめのいりに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ ひじき	にんじん だいこん ひらたけ ほうれんそう ねぎ こんにゃく えだまめ	こめ ごまあぶら さとう	465	23.0	15.6	2.2		
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ いろどりやさいのたまごやき だいこんサラダ(やさいドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	にんじん ごぼう たまねぎ しらたき だいこん きゅうり	こめ さとう ドレッシング	590	27.3	25.4	1.7		
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう (ウエハース) ぎょうざまき(幼1職2) とうもろこしスープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし ほうれんそう	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま ウエハース こむぎこ	531	20.0	18.0	1.8		
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさいコロッケ(ソース) とうふとわかめのみそしる ぶたにくとこんにゃくのしぐれに	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま パンこ	537	20.1	18.3	2.3		
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(幼1職2) ジャージャンとうふ もやしあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ なら もやし ねぎ いんげん こまつな	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	476	20.3	15.5	1.8		
20 (月)	★こめこパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき トマトとキャベツのスープ さつまいもサラダ(イリアツドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく バーコン たまご ツナ	にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん こまつな いちご	こめこパン あぶら でんぶん さつまいも ドレッシング ジャム しおこうじ	503	25.9	20.2	2.6		
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たらコーンフレイクフライ さわにわん きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう たら ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう コーンフレイク パンこ	484	22.0	16.3	1.7		
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ さといものみそしる はるさめいりやさしいため (チーズ)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あかみそ みそ ハム ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ	こめ さとう でんぶん さといも あぶら はるさめ	494	24.0	18.3	2.4		
23 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ(ソース) さんしょくそぼろ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ こまつな かぼちゃ	こめ さとう パンこ あぶら じゃがいも	547	20.9	19.3	2.0		
24 (金)	ごはん(なのはなふりかけ) ぎゅうにゅう いわしさんがフライ すいとん ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう いわし とりにく かつおぶし たら	にんじん だいこん こまつな ねぎ ほうれんそう もやし	こめ あぶら すいとん パンこ	458	19.3	15.2	1.9		
27 (月)	★テーブルロール ぎゅうにゅう コーンクリームグラタン ポークビーンズ ブロッコリーとわかめのごまサラダ (やさいドレッシング)	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいす わかめ	にんじん たまねぎ トマト グリンピース ブロッコリー コーン	パン あぶら じゃがいも さとう ごま ドレッシング マカロニ バター	532	23.6	21.4	2.0		
28 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご(幼1職2) とんじる だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ たまねぎ	こめ あぶら さといも さつまいも さとう でんぶん ごま	496	17.0	15.7	1.4		
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのさいきょうみそやき しおこうじスープ れんこんサラダ(ごまドレッシング) ★キウイゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こうじ バーコン ツナ さいきょうみそ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン れんこん きゅうり もやし キウイフルーツ	こめ あぶら ごま ゼリー しおこうじ ドレッシング	483	23.4	16.8	1.8	香取郡市 統一献立	
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし はんぺんのすましじる さんしょくそぼろ	ぎゅうにゅう さば はんぺん とりにく たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが えだまめ	こめ あぶら さとう	484	26.6	17.9	1.7		
31 (金)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ(ソース) かきたまじる ぶたにくとだいこんのうまに	ぎゅうにゅう とりにく なると たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ひらたけ こまつな だいこん しいたけ えだまめ キャベツ	こめ あぶら でんぶん さとう パンこ	548	21.2	21.4	2.2		
( )はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

## 1月24日~30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は1954年に制定された「学校給食法」に基づき、  
教育の一環として実施されています。

★1月29日(水)の献立は、香取郡市(香取市、多古町、東庄町、神崎町)や千葉県の食材を使い、4市町の学校で同じ献立を実施します。



<h1>給食だより</h1>		<b>令和7年 1月号</b>
(毎月19日は食育の日)	多古町学校給食センター	令和7年1月発行



はんしん あわじ だいしんさい ねん  
**阪神・淡路大震災から30年**

さい がい じ しよく そな  
**災害時の『食』を備えましょう**

1995 (平成7) 年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。1月17日「おむすびの日」

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。



\*2018 (平成30) 年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

**11月28日「多古の魅力発信給食」を提供しました**

多古高校で野菜の栽培を体験した久賀小学校と中村小学校の児童が、高校で栽培したサツマイモとダイコン、そして多古町のブランド豚肉「元気豚」を材料に、町の特産物や魅力について考えながらレシピを作ってくれました。給食への提供にあたってはレシピをもとに、多古高校家政部の生徒が試作とアレンジを行いました。小学生と高校生と一緒に考えた「体もあつたまるポカポカ生姜焼き」「多古町サラダ」「サツマイモとベーコンのスープ」を提供することができました。



(右→写真) 当日の献立。スープに入っていたABC マカロニは、高校生が楽しく食べることができるようにと考えてレシピに追加しました。



(←左写真) 提供日には、多古高校家政部と園芸科の生徒から「僕たちの作った米や野菜をおいしく食べてください」とメッセージをいただきました。

**今年(ことし)は巳(へび)年(ねん)!**

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。



新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めて

いきたいと思っております。本年もよろしくお願ひ致します。

