

令和7年1月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名			おもな食材名		
		主食	飲み物	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの
9	木	ごはん	ジョア	ハヤシライス ブロッコリーサラダ(ドレッシング) みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ(サラダ) なまクリーム(ハヤシライス)	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも みかんゼリー コールスロードレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん しめじ もやし きゅうり ブロッコリー
10	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ 揚げぎょうざ(小・中2こ) 小松菜の中華炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あげぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら こまつな
14	火	ごはん	牛乳	お雑煮 いわしの梅煮 昆布とだいの炒り煮 わかめふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく いわしのうめ ゆきだるまがたかまぼこ(おそうに) ちくわ あぶらあげ だいず こんぶ	ごはん にこみもち さといも こんにやく あぶら さとう	しいたけ にんじん だいこん ほうれんそう
15	水	こどもパン スライス	牛乳	ミネストローネ たらのフライ(タルタルソース) グリーンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ソーセージ たらのフライ	こどもパン じゃがいも マカロニ タルタルソース フレンチドレッシング	にんじん たまねぎ トマト いんげん えだまめ キャベツ ブロッコリー きゅうり
16	木	ごはん	牛乳	わかめと豆腐のスープ ヤンニョムチキン ビーフンソテー	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	ごはん ごま ビーフン さとう あぶら かたくりこ	にんじん もやし ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ
17	金	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん汁 きんとんパイ にんじんともやしの卵炒め	ぎゅうにゅう とりにく たまご ときがわみそ なたと	じごなうどん あぶら さとう ごま きんとんパイ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう
20	月	ごはん	コーヒー ミルク	ときがわ野菜のスープ えびカツ チキンピラフの具	ぎゅうにゅう えびカツ とりにく	ごはん あぶら さとう	にんじん だいこん はくさい ねぎ たまねぎ えだまめ とうもろこし
21	火	ごはん	牛乳	はくさいのみそ汁 タコ型たこやき ぶったまげ井の具	ぎゅうにゅう あぶらあげ タコがたたこやき たまご ぶたにく わかめ	ごはん あぶら ごま かたくりこ	はくさい もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん ゆず
22	水	ツイストパン	牛乳	ラビオリスープ 鶏肉の照り焼き かいそうサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく(ラビオリ) とりにく かいそう	ツイストパン あぶら さとう たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり やさいこんにやく
食育の日							
23	木	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 かきあげ たくあん和え	ぎゅうにゅう とりにく たまご(かきあげ)	ごはん きりたんぼ ごま かきあげ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん こんにやく
全国学校給食週間							
24	金	ナン	牛乳	ポークカレー とうふナゲット(小・中2こ) ほうれん草とえのきのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく シュレッドチーズ(カレー) とうふナゲット	ナン じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう もやし
27	月	ごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 スコッチエッグ(ケチャップ) 茎わかめサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ときがわみそ スコッチエッグ くきわかめ	ごはん あぶら さとう さつまいも ごまドレッシング	もやし たまねぎ こまつな にんにく キャベツ きゅうり
28	火	茶めし	牛乳	かんぴょうの卵とじ ハムカツ ナムル(ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ハムカツ	ちやめし あぶら さとう ナムルドレッシング	にんじん かんぴょう こまつな ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう
29	水	きな粉揚げパン (小4〜クワッサン)	牛乳	鶏肉団子入りABCマカロニスープ 海の幸サラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにくだんご きなこ あげちりめんじゃこ かいそう	コッペパン クワッサン あぶら ABCマカロニ さとう ソイドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり サラダこんにやく
30	木	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 さけの塩焼き 5色ごはんの具	ぎゅうにゅう なまあげ ときがわみそ わかめ とりにく あぶらあげ さけのしおやき	ごはん あぶら さとう	はくさい もやし ねぎ しょうが れんこん にんじん こまつな
31	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース ぶた肉ときのこのガーリックソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく(ソテー) だいずミート・とりにく(ミートソース) パルメザンチーズ(ミートソース) ヨーグルト	ソフトめん パンこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ しめじ えのき キャベツ

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。

☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校16回 中学校16回】

◎今月のときがわ町産◎

地場産物の生産者様を
毎月紹介していきます！

朝型生活を心がけよう！

Q. 試験前にかぜをひかないための
予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。



朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



◎今月のときがわ町産◎

地場産物の生産者様を毎月紹介していきます！

- ・米 ・ときがわみそ ・きゅうり 大澤様 ・にんにく 佐々木様
- ・だいこん 主山様、藤田様 ・ねぎ 内室様、飯島様
- ・さといも 西澤様、福田様 ・ほうれんそう 篠沢様
- ・はくさい 岩瀬様、主山様 ・こまつな 藤田様

