2025年　1月献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校3・4年	中学校
8 水	牛乳 ごはん ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 油 黒砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり きゃべつ	624 21.5	738 24.6
9 木	牛乳 コッペパン ★ポトフ てりやきパティ ボイルキャベツ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉(てりやきパティ)	コッペパン じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ えだまめ きゃべつ	606 28.3	744 33.8
10 金	牛乳 ごはん 白玉雑煮 アジのみそマヨ焼き	牛乳 鶏肉 かまぼこ アジ 麦みそ	米 白玉だんご ノンエッグマヨネーズ	にんじん しいたけ はくさい ねぎ	653 27.4	754 29.7
14 火	牛乳 黒砂糖パン ミネストローネ ★じゃがチーズ	牛乳 豚肉 ウィンナー ベーコン チーズ	黒砂糖パン マカロニ オリーブ油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ にんにく トマト コーン パセリ	613 22.8	758 27.3
15 水	牛乳 ごはん 花麩のみそ汁 白身魚フライ 手作りタルタルソース	牛乳 わかめ 煮干し 米みそ 麦みそ ホキ 卵	米 麩 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	たまねぎ ぶなしめじ にんじん きゅうり	705 24.5	815 26.6
16 木	牛乳 ミルクパン 白花豆のポタージュ とり肉のマーマレード焼き アスパラソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンハム	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン	678 29.6	836 35.4
17 金	牛乳 押麦ごはん カレー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 押麦 油 じゃがいも 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	647 20.6	764 23.6
20 月	牛乳 ごはん みそちゃんこ さばのかぼす風味だれ	牛乳 鶏肉 豆腐 麦みそ 煮干し さば	米 油 砂糖 でんぷん	だいこん はくさい にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく かぼす	673 32.0	769 34.8
21 火	牛乳 コッペパン ふわふわ卵スープ ハンバーグ～デミグラスソース～	牛乳 卵 ウィンナー 鶏肉 豚肉	コッペパン パン粉 じゃがいも 油 砂糖	コーン にんじん きゃべつ たまねぎ	606 26.5	762 32.9
22 水	牛乳 ごはん すまし汁 とり肉の香味焼き ぶたたかな	牛乳 とうふ 魚そうめん 鶏肉 豚肉 ちりめん	米 砂糖 ごま油 油	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 高菜漬け	615 28.1	726 32.5
23 木	牛乳 黒砂糖パン 汁ビーフン 春巻き ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび イカ ヨーグルト	黒砂糖パン ビーフン 油 小麦粉・春雨(春巻き)	きゃべつ もやし にんじん ねぎ	664 27.3	782 31.5
24 金	全国学校給食週間 牛乳 日出町産ごはん おでん おかか和え　味付けのり	牛乳 鶏肉 野菜つみれ 厚揚げ さつま揚げ うずら卵 かつお節 味付けのり	米 里芋 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく だいこん にんじん ブロッコリー カリフラワー	641 27.5	756 31.7
27 月	牛乳 ごはん いものこ汁 さけの塩こうじ焼き 塩昆布和え	牛乳 鶏肉 さけ 塩昆布	米 里芋 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく 根深ねぎ はくさい	605 25.9	704 35.1

献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやインスタグラムにのせています。ぜひ見てくださいね。

ホームページ　インスタグラム

献立担当　渡邊

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校3・4年	中学校
28 火	全国学校給食週間 牛乳 ★クッキーパン 肉団子と白菜のスープ ごぼうサラダ	牛乳 鶏つくね かまぼこ まぐろ 卵(クッキーパン)	コッペパン マーガリン(クッキーパン) ノンエッグマヨネーズ ごま	はくさい もやし にんじん ねぎ しいたけ しょうが レモン ごぼう きゅうり	605 25.9	741 30.5
29 水	牛乳 菜めし 日出町産だんご汁 卵焼き	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 麦みそ 煮干し 卵	米 やせうま(軒の井)	青菜 ごぼう にんじん はくさい しいたけ 根深ねぎ	629 23.4	703 26.3
30 木	牛乳 ミルクパン 日出町のポークビーンズ マカロニサラダ	牛乳 日出町産豚肉 ベーコン 日出町産大豆 まぐろ	ミルクパン じゃがいも 黒砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	622 27.8	771 33.5
31 金	牛乳 ごはん ★もずくスープ ★ヤンニョムチキン	牛乳 豆腐 もずく かまぼこ 鶏肉	米 ごま油 でんぷん 油 砂糖	もやし ねぎ しょうが	673 27.5	792 31.8

1月24日～30日は全国学校給食週間！

今から１３５年ほど前の山形県でごはんが満足に食べられない子どもたちのために無料で学校給食を実施したのが始まりだと言われています。学校給食週間に合わせて期間中はいろいろなテーマの献立にしています。

24日：日出町産のごはんと**給食週間オリジナルパッケージののり**が出ます。
27日：**昔の給食**をイメージした献立です。
28日：**かみかみ給食**で噛み応えのあるごぼうサラダです。
29日：大分県の**郷土料理**であるだんご汁です。
30日：**地産地消**として日出町産の豚肉と大豆を使ったポークビーンズです。

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

2月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月１０日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。　ご参加をお待ちしています。

【日時】　2月１８日（火）　１１時～　　【給食費】　１名につき２７０円
【献立】　揚げパン、牛乳、ポトフ、オムレツのきのこソースがけ
　中学３年生のリクエスト第１位、子どもたちに大人気の揚げパンです。ぜひご試食ください。
【申し込み方法】　電話　72－7785　（給食センター）にて受け付けます。

中学3年生リクエスト給食

もうすぐ卒業して給食が食べられなくなる中学3年生を対象に、
リクエスト給食のアンケートを行いました。
リクエストがあったメニューは、1～3月の献立にできるだけとりいれます。
★マークが目印です。お楽しみに！

1位	揚げパン	4位	カレー	8位	米粉パン
1位	かぼちゃプリンタルト	5位	チョコチップパン	9位	うどん
2位	トリニータ丼	6位	からあげ	10位	じゃがチーズ
3位	フルーツポンチ	7位	フルーツヨーグルト		