



新年を迎え、
いよいよ3学期がスタートしました。
皆さんは、どのようなお正月を過ごしましたか？
この1年も健康に過ごせるよう、
自分自身の生活習慣を見直してみましょう。

2025年 令和7年

★1月24日～1月30日は“全国学校給食週間”です!!★
週間中は、給食のことをいろいろ知ったり考えたりする期間としています。
週間中（24日～30日）の給食は世界の料理や都道府県にちなんだ献立です。

- 24日 人気メニュー
- 27日 インド料理（キーマカレー）
- 28日 郷土料理（北海道三平煮、秋田県きりたんぼ汁）
- 29日 地産地消（忠岡町ちりめんじゃこ）・たのお課長イラストミンチカツ
- 30日 忠岡中学校1年生が考えたカムカムメニュー

★今月のカムカムメニュー
30日（木）
カレーふうきんぴらごぼう

カレーふうきんぴらごぼう

忠岡中学校の1年生が考えた
くれたメニューです。

< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの
(黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの
(赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの
(緑色の食品)

8日（水）☆		9日（木）		10日（金）					
テーブルロール	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん つぼづけ	ぎゅうにゅう				
ミートスパゲティ	はくさいとツナのようふうに	ぶたキムチ	トックスープ	さわらのてりやき	そうじじたて				
●スパゲティ ▲あいびきミンチ ■にんじん ■たまねぎ ■ピーマン ■トマトケチャップ ■トマトビュレ	■はくさい ■にんじん ▲ツナ	▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ	●トック ▲とりにく ▲かまぼこ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ	▲さわら ●さとう しょうゆ みりん ■つぼづけ	▲とりにく ■にんじん ■だいこん ■とうふ ●しらたまもち ▲しろみそ				
エネルギー 569kcal たんぱく質 24.4g		エネルギー 665kcal たんぱく質 22.5g		エネルギー 625kcal たんぱく質 28.6g					
13日（月）		14日（火）		15日（水）		16日（木）		17日（金）	
せいじんのひ		ごはん	ぎゅうにゅう	ミニパン	ぎゅうにゅう	ごはん あじつけのり	ぎゅうにゅう	やきめし	ぎゅうにゅう
七草		ぶたじゃがに	かいそうサラダ	サンマーメン	ハムステーキ	おからのいりに	かすじる	しゅうまい	ちゅうかスープ
●じゃがいも ▲ぶたにく ■たまねぎ ■にんじん ■いとこんにやく		▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふうドレッシング (たまごぬぎ)	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■もやし ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ■ほししいたけ ●かたくりこ、ごまあぶら	▲ハムステーキ (たまごぬぎ)	▲おから ▲あぶらあげ ■にんじん ■あおねぎ ▲とりにくミンチ ■こんにやく ▲あじつけのり	▲さけ ■にんじん ■だいこん ▲ちくわ(たまごぬぎ) ■あぶらあげ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ ●さけかす	●アルファーマイ ●アルファーマ もちごめ ▲ウインナー (たまごぬぎ) ■にんじん ■たまねぎ ▲やきぶた ■あおねぎ	▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■もやし ■ニラ ▲しゅうまい2コ (たまごぬぎ)	
エネルギー 607kcal たんぱく質 17.1g		エネルギー 568kcal たんぱく質 23.0g		エネルギー 573kcal たんぱく質 24.5g		エネルギー 660kcal たんぱく質 26.5g			
20日（月）		21日（火）		22日（水）		23日（木）		24日（金）	
アップルパン	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	テーブルロール	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう
てりやき	コーンスープ	さばのみそに	さわにわん	さらうどん	ほうれんそうのソテー	ぶたにくのしょうがいため	じゃがいものみそしる	とりにくのからあげ	にゅうめんじる
▲てりやき ハンバーグ (たまごぬぎ)	■たまねぎ ■コーン ■にんじん ■パセリ ▲ぎゅうにゅう ▲なまクリーム コーンポタージュ のもと	▲さば ▲あかみそ ■つちしょうが	▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ	●あげめん ▲ぶたにく ▲なると ■キャベツ ■もやし ■にんじん ■ほししいたけ ■あおねぎ ●かたくりこ	■ほうれんそう ■たまねぎ ▲ベーコン	▲ぶたにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが	●じゃがいも ▲とうふ ■にんじん ▲わかめ ■たまねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	▲とりにく ■つちしょうが ●かたくりこ	●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲かまぼこ ▲あぶらあげ ■あおねぎ
エネルギー 537kcal たんぱく質 19.0g		エネルギー 607kcal たんぱく質 26.0g		エネルギー 614kcal たんぱく質 21.0g		エネルギー 652kcal たんぱく質 20.5g		エネルギー 674kcal たんぱく質 28.4g	
27日（月）☆		28日（火）		29日（水）		30日（木）☆		31日（金）	
オリーブパン	のむヨーグルト	ごはん	ぎゅうにゅう	ミニパン	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	ピピンパ	ぎゅうにゅう
キーマカレー	キャベツのソテー	いわしのさんべいに	きりたんぼじる	きのこちりめん のスパゲティ	イラストミンチカツ	カレーふうきんぴらごぼう	ぶたじる	チンゲンサイの スープ	ミニゼリー
●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲あいびきミンチ ▲だいす ■トマトみずに カレールウ	■キャベツ ▲ベーコン	▲いわしの さんべいに (たまごぬぎ)	●きりたんぼ ▲とりにく ■にんじん ■いとこんにやく ■しめじ ■ささがきごぼう ■あおねぎ	●スパゲティ ▲ちりめんじゃこ (たのおかきょう)	▲ミンチカツ (たまごぬぎ) ※たのおかちょう イラストいり	■ささがきごぼう ■コーン ■にんじん ▲ベーコン (カレーこ)	▲ぶたにく ●じゃがいも ■こんにやく ■にんじん ■ささがきごぼう ▲とうふ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	▲ぎゅうにく ■もやし ■ニンニク ■ほうれんそう ■にんじん ●ごまあぶら ●さとう やきにくのタレ	■チンゲンサイ ▲ぶたにく ■にんじん ■たまねぎ ■えのきだけ ●みかんミニゼリー (たまごぬぎ)
エネルギー 606kcal たんぱく質 20.5g		エネルギー 584kcal たんぱく質 22.5g		エネルギー 626kcal たんぱく質 24.4g		エネルギー 614kcal たんぱく質 20.9g		エネルギー 589kcal たんぱく質 21.4g	