



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・歯をつくる食べ物（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 ミートスパゲティ	ごはん ぶたキムチ	ごはん つぼづけ さわらのてりやき
●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	●トック ▲とりにく ▲かまぼこ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ
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）  
せいじんのひ

七草

なすな  
ごぎょう  
はこべら  
ほとけのき  
すずな  
すずしろ  
せり

14日（火）

- 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）

エネルギー 607kcal たんぱく質 17.1g

15日（水）

- 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）

エネルギー 568kcal たんぱく質 23.0g

16日（木）

- ▲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

エネルギー 573kcal たんぱく質 24.5g

17日（金）

- アルファーマイ
- アルファーマモチごめ
- ▲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 660kcal たんぱく質 26.5g

20日（月）

アップルパン  
てりやき  
ハンバーグ

- ▲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

エネルギー 537kcal たんぱく質 19.0g

21日（火）

- ▲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

エネルギー 607kcal たんぱく質 26.0g

22日（水）

- 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

エネルギー 614kcal たんぱく質 21.0g

23日（木）

- ▲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

エネルギー 652kcal たんぱく質 20.5g

24日（金）

- ▲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 674kcal たんぱく質 28.4g

27日（月）☆

オリーブパン  
キーマカレー

- 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
- カレールー
- ▲のむヨーグルト

1月24日～30日は  
全国学校給食週間!

世界の料理

エネルギー 606kcal たんぱく質 20.5g

28日（火）

- ▲いわしのさんべいに
- ▲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

エネルギー 584kcal たんぱく質 22.5g

29日（水）

- スパゲティ
- ▲ちりめんじゃこ（たのおかきょう）
- ▲ベーコン
- たまねぎ
- しめじ
- ほししいたけ
- にんじん
- ▲ミンチカツ（たまごぬぎ）
- ※たのおかちょうイラストいり

地場産物を使っています

エネルギー 626kcal たんぱく質 24.4g

30日（木）☆

- 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

★カムカムメニュー

エネルギー 614kcal たんぱく質 20.9g

31日（金）

- ▲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 589kcal たんぱく質 21.4g