



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

令和7年度

1がつの給食こんだて予定表

〈めあて〉



～はるのななくさ～
せり、なすな、
ごぎょう、はこべら、
ほとけのざ、すずな、
すずしろ

小学校

日	こんだてめい		〈きいろ〉 おもにエネルギーの もとになる食品	〈あか〉 おもに体をつくる もとになる食品	〈みどり〉 おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加印)	ひとくちメッセージ
	しゅよく	牛乳 おかず					
9 金		とりのてりやき かぶのあまずけ みそしる	こめ もちきび さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく こんぶ みそ とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん かぶ みずな だいこんのは えのきたけ たまねぎ	593	1月7日に春の七草が入ったおかゆを食べ、1年の健康を願う行事があります。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。すずなは「かぶ」、すずしろは「だいこん」の古い名前です。
13 火		さわらのしおやき ゆかりあえ なまふぞうに	こめ さといも なまふ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さわら	にんじん みずな はくさい キャベツ しいたけ きゅうり しそ	558	今日の給食では、お正月料理の一つ「ぞうに」を味わいましょう。給食では、もちの代わりに生麩(なまふ)を入れています。みなさんは、お家でどんなぞうにを食べましたか？
14 水		カレーうどん だいこんとツナのサラダ	ねじりパン うどん でんぷん あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ	にんじん ねぎ だいこん パプリカ しめじ たまねぎ きゅうり	637	だいこんは、昔から日本中で作られてきました。各地にいろいろな色、形、大きさのだいこんがあります。一番小さいのは、直径2cmくらいのラディッシュで、世界一大きいのは根島大根で、20～30kgにもなるそうです。
15 木		ししゃものいそペフライ かわりきんぴら はくさいのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あおりの みそ とうふ あぶらあげ ひじき わかめ ししゃも ベーコン	はくさい にんじん しめじ れんこん たまねぎ こんにゃく いんげん	595	きんぴらに入っているれんこんは、漢字で「蓮(はす)」の「根(ね)」と書きまします。しかし、正しくは根ではなく、地下茎とよばれる茎の部分を食べています。れんこんには穴があいていますが、これは空気穴です。
16 金		こうやどうふのうまに おひたし のりのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし のりのつくだに てんぷら	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ しいたけ いんげん こんにゃく	582	高野豆腐(こうやどうふ)は豆腐を凍らせた後、乾燥させて作ります。日本に昔から伝わる保存食です。カルシウムや鉄分が多く含まれています。
19 月		ポテトミートグラタン やさいスープ	パン あぶら じゃがいも マカロニ マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう あいびきにく だいた チーズ とりにく	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト	596	手作りのグラタンは、人気のメニューです。ミートソースを作り、ついでじゃが芋とマカロニを混ぜて鉄板に広げ、チーズをかけてオーブンで焼いています。
20 火		おやこどんぶり わふうサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ツな わかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ	589	体の成長と同じように、味覚も成長しています。苦手な食べ物も、苦手だと決めつけずに少しずつチャレンジしてみましよう。
21 水		ふゆやさいのこめコシチュー やさいのソテー ネーブル	ミルクパン マーガリン こめこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ ベーコン	かぶ はくさい にんじん ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ ネーブル	563	今日の給食では、かぶ、はくさい、ほうれん草などの冬野菜をたくさん使っています。しっかり食べて、寒さや風邪に負けない体をつくりましよう。
22 木		さばのたつたあげ ごまあえ はるさめじる	こめ でんぷん はるさめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ さば	みずな こまつな キャベツ にんじん えのきたけ もやし	686	「小松菜」という名前は、江戸時代、八代将軍徳川吉宗が、東京の小松川という村で青菜が入ったお汁を食べたところ、それがおいしかったので小松菜と名付けたそうです。
23 金		とりすき かぼすあえ	こめ むぎ さとう あぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちくわ わかめ	はくさい だいこん ねぎ キャベツ にんじん みずな きゅうり こんにゃく かぼす たまねぎ	570	毎日の食事は、たくさんの人の働きでできています。感謝の気持ちを含めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましよう。
26 月		セルフサンド(ポテトサラダ) たまごスープ スライスチーズ	しよくパン じゃがいも あぶら マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ハム(ロース) チーズ とりにく たまご	にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ たまねぎ	585	給食の前は、石けんで手を洗いましよう。指先や指の間も忘れずに、ていねいに洗います。ハンカチは、毎日清潔なものをもってきましよう。
27 火		【明治の給食】 さけのしおやき そくせきつけ だいこんのみそしる	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ こんぶ さけ	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	565	1月24日～30日は全国学校給食週間です。今週は特別献立を味わいましよう。まずは給食が始まった明治時代の給食です。
28 水		【昭和の給食】 スパゲッティミートソース マーガリン フレンチサラダ ミルメーク	しよくパン ミルメーク スパゲッティ あぶら さとう マーガリン	ぎゅうにゅう あいびきにく チーズ ハム(プレス)	にんじん キャベツ きゅうり グリンピース たまねぎ	650	今日は、昭和40年ごろの献立です。食器やお盆は、アルミやステンレス製のものでした。ミルメークは、年に数回、瓶(びん)の牛乳の時に出ていました。
29 木		【平成の給食】 ビーフカレー ごまマヨネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ マーガリン ごま マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ちくわ	にんじん キャベツ コーン しょうが にんにく たまねぎ トマト もやし	636	今日は、昭和50年ごろの献立です。このころから給食で「ご飯」が出るようになり、カレーライスが献立に登場しました。平成時代にはご飯給食の回数も増えました。
30 金		【岡垣の日給食】 みずたきふうじる おかがきサンサンサラダ	こめ おかがき産 さとう あぶら マロニー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム(ロース)	はくさい ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ブロッコリー えのきたけ だいこん かいわれだいこん レモン	568	「波津ごはん」は岡垣町の波津に昔から伝わる混ぜごはんです。「岡垣サンサンサラダ」は、岡垣町の食材を使ったサラダです。みずたきは、とり肉と野菜を鍋でこんだ福岡県の郷土料理です。

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちしゅうへん)でつくられたものです。

1月24日～30日は
「全国学校給食週間」です

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。
※材料の都合で献立を変更することがあります。

学校給食は、明治22(1889)年、山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが、「学校給食」には詰まっています。



のイラストのある4日間(27日～30日)は、給食の歴史や郷土料理を学ぶ献立です。給食は多くの人に支えられて皆さんのところへ届いています。感謝の心を忘れないようにしましょう。

岡垣町イメージキャラクター「びわりん&びわすけ」