

令和7年

1月 献立表

基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー (kcal)	
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
8 (水)	ひじきチャーハン	鶏肉 かまぼこ 卵	ひじき	枝豆 人参	玉葱	米 麦 三温糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩	746
	牛乳		牛乳						37.0
	中華スープ	豚肉		小松菜 人参	玉葱 ごぼう しいたけ 切干大根 もやし		油	しょうゆ みりん 酒 ガラスープチキン 塩 中華味	17.9
	野菜チップス 鶏の唐揚げ	鶏肉			蓮根	さつまいも		塩	309
9 (木)	ミルクパン					★ミルクパン			751
	牛乳		牛乳						38.4
	ハーブチキンソテー	鶏肉		バジル パセリ	にんにく	米粉	油	白ワイン 塩	22.0
	イタリアンサラダ	ハム		赤ピーマン	キャベツ 大根 ★きゅうり とうもろこし			イタリアンドレッシング	348
10 (金)	ABCコンソメスープ	豚肉 大豆		人参 ほうれん草	玉葱	★マカロニ じゃがいも	油	ガラスープチキン 塩 しょうゆ こしょう ★マギーブイヨン	
	ご飯					米			777
	牛乳		牛乳						35.0
	いわしの梅みそ煮	★いわしの梅みそ煮							20.7
14 (火)	紅白なます	かまぼこ 鰹節		人参	大根 レモン汁	三温糖		しょうゆ 塩 酢	500
	がめ煮	鶏肉 厚揚げ	昆布	いんげん 人参	蓮根 こんにゃく ごぼう しいたけ	★里芋 三温糖	油	みりん しょうゆ 酒	
	麦ご飯					米 麦			757
	牛乳		牛乳						29.2
15 (水)	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 赤味噌		人参 葱	玉葱 にんにく 生姜 しいたけ 筍	三温糖 片栗粉	油 ごま油	テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン	22.3
	春雨サラダ	ハム		人参	★きゅうり キャベツ 生姜	春雨 三温糖	ごま油	酢 しょうゆ 塩	354
	ご飯					米			767
	牛乳		牛乳						30.7
16 (木)	鯖のカレー焼き	鯖						カレー粉 しょうゆ みりん	24.1
	ごぼうサラダ	鶏肉		人参	ごぼう 切干大根 キャベツ	三温糖	ごま エッグケア	酢 しょうゆ みりん	323
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	葱	玉葱 しめじ	じゃがいも		だしパック	
	コッペパン					★コッペパン			808
17 (金)	牛乳		牛乳						32.2
	ソース焼きそば	豚肉 かまぼこ	青のり	ピーマン 人参	キャベツ もやし 玉葱	★中華麺	油	ウスターソース 中濃ソース オイスターソース	20.4
	フルーツポンチ				みかん缶 もも缶 バイナップル缶 ★りんご	砂糖			328
	ご飯					米			737
20 (月)	牛乳		牛乳						25.7
	肉じゃが	豚肉 高野豆腐		人参 いんげん	玉葱 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん	14.5
	のり酢あえ	のり		小松菜 人参	キャベツ もやし	三温糖	ごま	酢 しょうゆ	357
	みかん				みかん				
21 (火)	ケチャップライス	豚肉		枝豆 人参	玉葱 しめじ	米 麦	油	ケチャップ ウスターソース 塩	715
	牛乳		牛乳						27.7
	白菜サラダ	まぐる油漬け		人参	白菜 ★きゅうり レモン果汁		ごま ごま油	しょうゆ フレンチドレッシング	20.5
	ポトフ	ベーコン 鶏肉 大豆		人参 パセリ	玉葱 大根 キャベツ にんにく	じゃがいも	油	塩 ★マギーブイヨン ガラスープチキン	319
22 (水)	ご飯					米			699
	牛乳		牛乳						33.5
	白身魚のみそ焼き	白身魚 みそ				三温糖	ごま油	酒 みりん	16.2
	ひじきの炒め煮	豚肉 大豆	ひじき	人参 いんげん	こんにゃく 蓮根	三温糖	油	しょうゆ みりん	319
23 (木)	かきたま汁	豆腐 鶏肉 ★卵		人参 ほうれん草	玉葱 大根 椎茸	片栗粉	油	しょうゆ 塩 酒 醤油 寛帯 みりん	
	麦ご飯					米 麦			827
	牛乳		牛乳						29.5
	冬野菜カレー	鶏肉		人参 フロッコリートマト缶	玉葱 大根 蓮根 にんにく 生姜 りんごビュレ	じゃがいも	油	カレー粉 カレールー ★ディーナールー ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	20.9
23 (木)	海藻サラダ	ハム	海藻ミックス ひじき	人参	キャベツ もやし			青じそドレッシング	430
	ソファール		★ヨーグルト						
	ご飯					米			819
	牛乳		牛乳						26.2
23 (木)	肉団子と野菜の甘酢あんかけ	★桜島鶏肉団子		人参 ピーマン	筍 椎茸	じゃがいも 三温糖 片栗粉	油 ごま油	酒 酢 しょうゆ みりん	24.4
	中華風コーンスープ	豚肉		チンゲンサイ	どうもろこし 玉葱 クリームコーン 生姜		油	塩 しょうゆ 中華味 酒 こしょう ガラスープチキン	350
	ぎょうざ	ぎょうざ							

令和7年

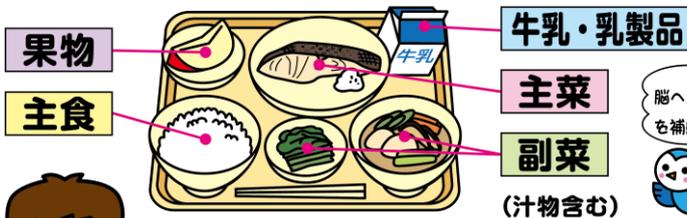
1月 献立表

基山町給食センター
基山中学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
		おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ 1群	おもにからだをつくるものになる 赤色のグループ 2群	おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ 3群	おもに体の調子をととのえるものになる 緑色のグループ 4群	エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ 5群	エネルギーをつくるものになる 黄色のグループ 6群					
佐賀県&基山町の郷土料理												
24 (金)	ご飯 牛乳 かけあえ ぐつぐつ		牛乳			米						759 394
27 (月)	ご飯 牛乳 アジフライ ほうれんそうのごまあえ 白菜のみそ汁		牛乳			米						779 27.5 23.4 363
2025年万国博覧会開催地・大阪府の郷土料理												
28 (火)	かやくご飯 牛乳 おでん風煮 おかかあえ	鶏肉 鶏肉 ★ウズラ卵 ★竹輪 厚揚げ 鰹節	牛乳 昆布	人参 枝豆 人参 いんげん 小松菜	ごぼう 生姜 椎茸 大根 こんにやく もやし キャベツ	米 麦 三温糖 ★里芋 三温糖 三温糖	油	しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 昆布 しょうゆ わり梅				750 30.9 19.3 363
基山中学校ALT マリアン先生の母国 シンガポールの料理												
29 (水)	ご飯 牛乳 鶏肉の生姜ソースかけ チンゲンサイオイスターソースあえ シンガポールABCスープ	鶏肉	牛乳	葱	生姜 にんにく キャベツ もやし	米 三温糖 三温糖	ごま油 ごま油	しょうゆ 酢 塩 酒 しょうゆ オイスターソース しょうゆ 塩 酒 ガラスープチキン				752 29.5 20.9 281
《昔の給食》給食にご飯が出たのは50年前から、それまでの主食は「パン」でした。カレーの日もパンです！												
30 (木)	コッペパン 牛乳 (ミルメーク) カレーシチュー ブロッコリーサラダ さがみかんゼリー		牛乳 ★牛乳 ★脱脂粉乳	人参 グリンピース	玉葱	★コッペパン じゃがいも	油	カレールー ★デイナーカレールー カレー粉 ウスターソース ケ 和風ドレッシング				809 317.0 28.0 467
基山小学校リクエスト献立①おかず編												
31 (金)	ご飯 牛乳 鶏肉のレモン煮 ひじきサラダ 根菜のみそ汁	鶏肉 ハム みそ	牛乳	パセリ 人参 人参 葱	レモン果汁 ぎゅうり とうもろこし キャベツ 玉葱 ごぼう しめじ	米 三温糖 片栗粉	油	ミルメーク(コーヒー味) しょうゆ 酒 香味ドレッシング だしパック				763 30.9 20.5 358

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



脳へエネルギーも補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

にんじんの色

