

令和7年度



1月こんだてよていひょう



*1月のお米は令和7年産の鹿児島県産「あきほなみ」です。貴重なお米です。残さずしっかり食べましょう。

※1月から3月までの間、献立名の前に★があるのは、中学校3年生からのリクエストメニューになります。

薩摩川内市立里学校給食センター

日(曜)	七草	8日 (木)	9日 (金)		
こんだてめい	<p>せり、ナズナ（ペんぺん草）、ゴヨウ（母子草）、はこべら（はこべ）、仏の座、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）の七種類を春の七草といいます。</p> <p>スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）以外は、水田の周りなどに生える雑草で、どれも身近なものです。</p> <p>この七種類を刻んでおかゆに入れたものを「七草がゆ」と言い、正月が明けた七日の朝に食べます。</p> <p>七草がゆは、もともと中国の風習だったものが、千年以上も前に日本に伝わってきたものです。江戸時代に、武士や庶民に広く広がり、江戸幕府でも、將軍をはじめ、すべての武士が七草がゆを食べていたそうです。</p> <p>七草がゆには、</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 邪気を払い、万病を防ぐという縁起を担ぐ。 ② おせち料理で疲れた胃腸を労わる。 ③ 野菜の少ない冬場に不足しがちなビタミンなどの栄養素を補う。 <p>などの意味が込められています。</p>  	始業式	 <p>④★ブロッコリー・サラダ</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③ポークカレー</p>		
1群 2群 3群 4群 5群 6群	<p>おもに体をつくるものとなる食品</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>おもに体の調子を整えるものとなる食品</p> <p>おもにエネルギーのものとなる食品</p> <p>栄養価</p>	<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p> <p>緑黄色野菜（色のこい野菜）</p> <p>その他の野菜・果物・きのこ類</p> <p>ごく類・いも類・さとう</p> <p>油脂（油類）・種実類</p>	<p>③ふたにく・だいす ③レッドキドニーひよこまめ・あおえんどうまめ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③スキムミルク</p> <p>③にんじん ④ブロッコリー</p> <p>③たまねぎ・りんご・しょうがえだまめ ③④ににく ④キャベツ</p> <p>①こめ・むぎ ③じゃがいも ④さとう</p> <p>③あぶら ④ピーナッツオリーブオイル</p>		
日(曜)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
こんだてめい	 <p>成人の日</p>	<p>④田作り ⑤紅白なます</p> <p>①少なめ麦ごはん</p> <p>③お雑煮</p>	<p>④ひじきと野菜のごまドレサラダ</p> <p>①白ごはん</p> <p>③チリコンカン</p>	<p>④ぶりの照焼 ⑥大根おろし煮</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③根葉ごま汁</p>	<p>④もやしのナムル</p> <p>⑥みかん果汁</p> <p>①★キムチチャーハン</p> <p>③鶏肉とマロニーのスープ</p>
1群 2群 3群 4群 5群 6群	<p>おもに体をつくるものとなる食品</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p> <p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p> <p>おもに体の調子を整えるものとなる食品</p> <p>その他の野菜・果物・きのこ類</p> <p>こく類・いも類・さとう</p> <p>おもにエネルギーのものとなる食品</p> <p>油脂（油類）・種実類</p>	<p>③とりにく・あぶらあげ・かまぼこ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③しゅんぎく</p> <p>③ほしいたけ・はくさい</p> <p>①こめ・むぎ ③さといも</p> <p>④あぶら・ごま</p>	<p>③ぶたにく・だいす・ひよこまめ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③スキムミルク</p> <p>③ピーマン・トマト ③④にんじん</p> <p>③たまねぎ・ににく・しょうが</p> <p>①こめ ③じゃがいも</p> <p>③あぶら</p>	<p>③とりにく・あつあげ・おから・みそ</p> <p>④ぶり</p> <p>③にんじん・はねぎ</p> <p>③ごぼう ③⑤だいこん</p> <p>①こめ・むぎ ③さといも</p> <p>③ごま</p>	<p>①ふたにく ③とうふ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>①④にんじん ③こまつな</p> <p>①ににく・コーン・えだまめ</p> <p>①こめ ③マロニー ④さとう</p> <p>①④ごまあぶら ③あぶら</p>
栄養価	<p>幼稚園 エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>小学校 kcal g</p> <p>中学校 kcal g</p>	<p>447 kcal 20.2 g 1.7g</p> <p>608 kcal 25.2 g 2.0g</p> <p>749 kcal 30.3 g 2.6g</p>	<p>473 kcal 19.4 g 1.1g</p> <p>634 kcal 23.9 g 1.5g</p> <p>766 kcal 28.9 g 1.9g</p>	<p>461 kcal 21.0 g 1.7g</p> <p>616 kcal 26.6 g 2.5g</p> <p>746 kcal 32.0 g 3.2g</p>	<p>534 kcal 20.8 g 2.2g</p> <p>609 kcal 22.5 g 2.6g</p> <p>740 kcal 27.0 g 3.4g</p>
日(曜)	19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
こんだてめい	<p>④ほうれんそうのごま酢和え</p> <p>①しそごはん</p> <p>③★じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>④★チーズポテト</p> <p>①ロールパン</p> <p>(幼・小1~4年1個 5年以上2個)</p> <p>③★きのこクリームスパゲッティ</p>	<p>④★甘夏みかんサラダ</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③ドライカレー</p>	<p>④★大學芋</p> <p>①少なめ麦ごはん</p> <p>③つくねときょうざの中華煮</p>	<p>④白菜ともやしのごま和え</p> <p>⑥ヨーグルト</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③★親子どんぶりの具</p>
1群 2群 3群 4群 5群 6群	<p>おもに体をつくるものとなる食品</p> <p>③ぶたにく・あつあげ・だいす</p> <p>④ベーコン</p> <p>おもに体の調子を整えるものとなる食品</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③④にんじん ④ほうれんそう</p> <p>おもにエネルギーのものとなる食品</p> <p>①しそ ③さやいんげん</p> <p>③④にんじん ④ほうれんそう</p> <p>③たまねぎ・いとこんにやく</p> <p>しょうが・ほしいたけ</p> <p>④キャベツ</p>	<p>③とりにく・だいす</p> <p>②③ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん・ほうれんそう</p> <p>③にんじん・ほうれんそう</p> <p>③たまねぎ・えのきたけ・しめじ</p> <p>④コーン</p> <p>①パン ③スパゲッティ</p> <p>④じゃがいも</p>	<p>③ぶたにく・だいす・ひよこまめ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん</p> <p>③にんじん</p> <p>③にんじん・チングンサイ</p> <p>①こめ・むぎ ③じゃがいも</p> <p>③④あぶら</p>	<p>③つくね(とりにく)・とうふ</p> <p>ぎょうざ(ぶたにく・とりにく)</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③にんじん・チングンサイ</p> <p>③たまねぎ・はくさい・ににく</p> <p>しょうが</p> <p>①こめ・むぎ ③ぎょうざ(むぎ)</p> <p>③こまあぶら ③④あぶら</p>	<p>③とりにく・たまご・さつまあげ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③はねぎ・ほうれんそう</p> <p>③④にんじん</p> <p>③ほしいたけ・たまねぎ</p> <p>④はくさい・もやし・コーン</p> <p>①こめ・むぎ ③でんぶん</p> <p>③あぶら ④ごまあぶら・ごま</p>
栄養価	<p>463 kcal 19.7 g 1.4g</p> <p>614 kcal 24.3 g 1.8g</p> <p>743 kcal 29.2 g 2.2g</p>	<p>513 kcal 22.5 g 1.5g</p> <p>603 kcal 26.5 g 1.8g</p> <p>805 kcal 34.1 g 2.7g</p>	<p>471 kcal 18.1 g 1.6g</p> <p>628 kcal 22.1 g 1.9g</p> <p>763 kcal 26.5 g 2.4g</p>	<p>501 kcal 16.1 g 1.2g</p> <p>645 kcal 17.9 g 1.6g</p> <p>795 kcal 21.2 g 1.9g</p>	<p>541 kcal 22.6 g 1.7g</p> <p>671 kcal 26.2 g 2.1g</p> <p>772 kcal 29.5 g 2.7g</p>

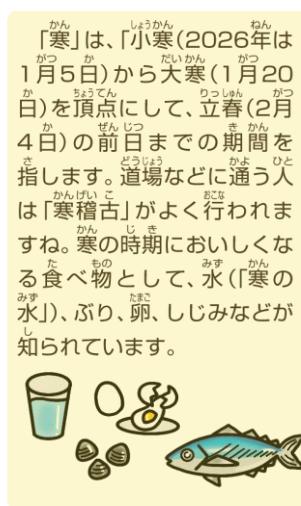
令和7年度 1月こんだてよていひょう No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

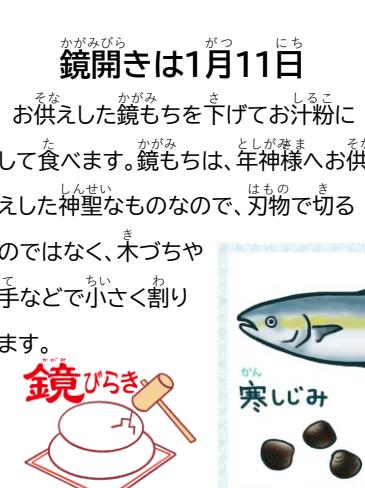
日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)				
こんだてめい	ぜん 全 国 学 校 給 食 週 間	牛乳	しょく 食 週 間	牛乳	牛乳				
おもに体をつくるもとになる食品	③とりにく・だいす ③ふたにく・だいす・とうふ ④さとう	③ふたにく・だいす・とうふ ②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③さつまあげ ④ぶたにく・だいす・みそ ①ごめ ③うどんすき	③とりにく・あつあげ・おから ③麦ごはん ③かねんだご汁	③ぶたなんこつ・ぶたにく・みそ ②ぎゅうにゅう ④かつおぶし				
おもに体の調子を整えるものとなる食品	②③ぎゅうにゅう ③④にんじん ③プロッコリー ③④にんじん ③たまねぎ・かぶ・カリフラワー ④だいこん・ごぼう	②ぎゅうにゅう ①少なめ白ごはん ③うどんすき	②ぎゅうにゅう ①麦ごはん ③かねんだご汁	③にんじん・はねぎ ⑤しそ ④きびなご ④きびなごの甘辛煮 ⑥ゆでキャベツ(しそ風味) ①麦ごはん ③さつま汁	②ぎゅうにゅう ④かつおぶし				
おもにエネルギーのものとなる食品	⑤パン ③さつまいも・こむぎこ ④さとう ③マーガリン・あぶら ④ごま マヨネーズ(卵不使用)	①ごめ ③うどん・さとう ④こむぎこ・さつまいも ③④あぶら	①ごめ・むぎ ③さつまいも ④さとう ③ピーナッツ・ごま・あぶら	①ごめ・むぎ ③さつまいも ④さとう ④あぶら・ごま	①ごめ・むぎ ③くろさとう ④さとう ③あぶら				
栄養価	448 kcal 653 kcal 830 kcal	18.5 g 1.8g 25.9 g 2.6g 32.0 g 3.4g	471 kcal 647 kcal 768 kcal	16.9 g 1.5g 21.8 g 2.0g 25.7 g 2.5g	543 kcal 660 kcal 795 kcal	24.6 g 1.8g 29.0 g 2.3g 35.3 g 3.1g	518 kcal 648 kcal 793 kcal	486 kcal 601 kcal 731 kcal	23.1 g 1.8g 26.4 g 2.3g 31.7 g 2.9g

「寒中」、「塩の日」、「カレーの日」

1月はさまざまな行事があります。元日の正月と7日の「七草」、15日の小正月などがよく知られていますが、脇の上では小寒から大寒へと冬の寒さが一番厳しい時期にあたり、この時期においしくなる「寒」の食べ物があります。また「塩の日」「カレーの日」といった記念日もあります。

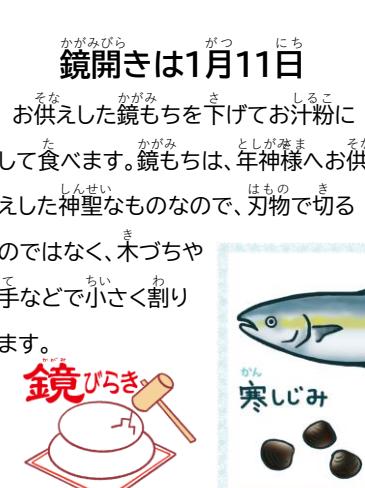
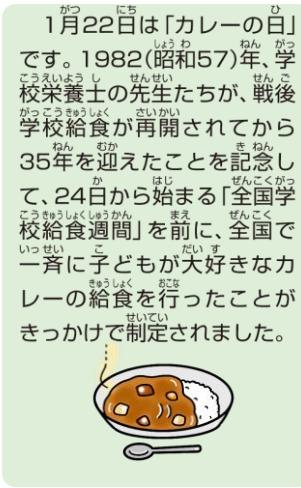


「寒」は、「小寒(2026年は1月5日)から大寒(1月20日)を頂点にして、立春(2月4日)の前日までの期間を指します。道場などに通う人は「寒稽古」がよく行われます。寒の時期においしくなる食べ物として、水(「寒の水」)、ぶり、卵、しじみなどが知られています。



1月11日は「塩の日」です。阪神・淡路大震災のとき避難所の運営をされていた大学の先生に伺ったお話を。近隣の農家のみなさんが家にあるお米を炊いて握って、避難所まで届けてくださったそうです。でこぼこ道を通って来ただろうに、そのおにぎりはまったく形が崩れていなかったといいます。避難所では、手でつまんで食べられるおむすびはとてもありがたかったそうです。そして、おむすびだったからこそ、配給の列に並ぶ人たちを見ながら、「あと何人いるかな? あと何個あるから1個ずつならみんな分けられるな…」と確認し、いただいたおむすびを分け合うことができました。避難所でパンやコンビニ弁当などが配られるようになると、最初のうちはみんな喜んで食べていただそうですが、そうしたものには塩分が多いものが多く、体調を崩してしまう人も出てきました。日が経つにつれて、避難所のみなさんが真っ先に手を伸ばして食べていたのは、やはりお米、それもおむすびでした。

私たちのお米を主食に食べる食文化、ご飯を「おむすび」や「おにぎり」にして食べる食文化が災害時にとって役立ったというお話を。



その先生の学校では、1月17日には必ず朝会や給食時間でこの話を語り継ぎ、給食では、おむすびを各自で作って食べる体験を続けているそうです。「ありがたい(有り難い)」の反対の言葉は「あたりまえ(当たり前)」です。毎日の食事は決して「あたりまえ」ではない、ということを伝えています」とお話を結んでいました。2024年の元日に震災は決して他人事ではありません。食べ物の大切さやありがたさ、人の心の温もりを感じながら、毎日の食事をいただける人になってほしいと思います。



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

