



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。

2024年 令和6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 地産地消（忠岡町ちりめんじゃこ）
- 25日 郷土料理（宮崎県チキン南蛮・八杯汁）
- 26日 忠岡中学校1年生が考えたカムカムメニュー
- 29日 インド料理（キーマカレー）
- 30日 郷土料理（北海道三平煮、秋田県だまこ汁）

★今月のカムカムメニュー

26日（金）むぎごはん
だいすとりにくのあまからに
カミカミこんぶ

だいすとりにくのあまからに
忠岡中学校の1年生が考えて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）

10日（水）☆	11日（木）	12日（金）
デニッシュパン ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう はくさいとツナのようふう	ごはん つぼづけ チンゲンサイのスープ
●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 ■トマトピューレ	■はくさい ■にんじん ▲ツナ	▲ぎゅうにく ■もやし ■にんにく ■ほうれんそう ■にんじん ●ごまあぶら ●さとう ■ゆずセリー
エネルギー 642kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 676kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 598kcal たんぱく質 22.1g

15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	
あげパン クリームシチュー	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ごはん さばのみそ	ぎゅうにゅう さわにわん	テーブルロール さらうどん	
●ミニパン ●さとう ■みかんかんづめ ■ももかんづめ ■ナタデココ	●じゃがいも ■たまねぎ ▲とりにく ■にんじん ■グリーンピース ●こむぎこ ●バター ▲なまクリーム	▲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	■アスパラガス ▲ベーコン
エネルギー 648kcal たんぱく質 18.1g	エネルギー 647kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 677kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 646kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.0g	

22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
アップルパン てりやきハンバーグ	ぎゅうにゅう コーンスープ	ごはん あじつけのり にくじゃがに	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	テーブルロール きのこちりめんスパゲティ
▲てりやきハンバーグ（たまごぬき） ■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	●じゃがいも ▲ぎゅうにく ■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（たまごぬき）	●スパゲティ ▲ちりめんじゃこ（たただおかぎょう） ▲ベーコン ■たまねぎ ■しめじ ■ほししいたけ ■にんじん	▲ハムステーキ（たまごぬき）
エネルギー 619kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 633kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 706kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 651kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 648kcal たんぱく質 30.0g

29日（月）☆	30日（火）	31日（水）	七草がゆ
オリーブパン キーマカレー	ぎゅうにゅう キャベツのソテー	ごはん いわしのさんべい	ぎゅうにゅう だまこじる
●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 カレーウ	■キャベツ ▲ベーコン	●だまこもち ▲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	●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
エネルギー 717kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 607kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー 638kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 648kcal たんぱく質 30.0g

七草がゆ

春の七草「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」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。