

1月 きゅうしょくこんだてひょう

黒崎学校給食センター（小学校・中学校）

令和7年度

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。それに合わせて、黒崎学校給食センターでも26日から30日まで、小学校6年生や中学生が考へてくれた献立を取り入れ、最終日にはセレクトデザートを実施します。みなさんも、食べものや給食ができるまでに携わっている人たちに感謝したり、給食の役割について考える期間にしましょう。

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
7 日 (水) エネルギー (kcal) 小631 中786	ごはん	こめ						大野小 黒崎南小 立仏小 中野小屋中 なし
	マーボー丼（眞）	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら こまあぶら	とうふ だいす みそ	ぶたにく みそ	にら	にんじん	
	ごま入り春雨とわかめのサラダ	はるさめ	さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	
	みかん							
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
8 日 (木) 小657 中809	ごはん	こめ						大野小 中野小屋中 なし
	みそワンタンスープ	こめこ じゃがいもでんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ		にんじん	にら	
	レバー入りメンチカツ	じゃがいもでんぶん こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	ぶたにく だいす ぶたレバー				
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
9 日 (金) 小597 中739	ごはん	こめ						
	のっぺ	さといも タピオカでんぶん さとう		とりにく ぎょにく		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう だけのこ しいたけ こんにゃく	
	さけしおこうじや 鮭塩麹焼き			さけ				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	にんじん	だいこん もやし
	しんしゅん 新春デザート	さとう	こなあめ	あぶら				いちご クランベリー
13 日 (火) 小623 中779	ごはん	こめ						
	きムチ豚汁	じゃがいも もちこ		とうふ だいす みそ	こんぶ	にんじん	にら	
	しろみさかな 白身魚のたつた揚げ	じゃがいもでんぶん	あぶら	たら				
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな		
	ルレクチェゼリー	さとう						
14 日 (水) 小653 中848	ごはん	こめこ 米粉めん	こめこ タピオカでんぶん					
	カレー南蛮	じゃがいもでんぶん さとう	タピオカでんぶん さとう	とりにく ぎょにく		にんじん	こまつな	
	さと 重いもコロッケ	さといも こむぎこ とうもろこしでんぶん	あぶら	とりにく だいす			たまねぎ	
	とうな 冬菜のひたし					とうな	にんじん	もやし コーン
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
15 日 (木) 小627 中797	ごはん	こめ						
	だいこん 大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ しる		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	
	ハンバーグのケチャップソース	さとう じゃがいもでんぶん	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨ ネーズ	だいす		にんじん	きゅうり コーン	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
16 日 (金) 小624 中774	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ			
	さい チンゲン菜と豆腐のスープ	さとう キャッサバでんぶん		ぎょにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	
	ふたにく 豚肉と大豆の揚げ煮	じゃがいもでんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	
	みかん						みかん	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
19 日 (月) 小628 中805	ごはん	こめ						
	チキンカレー	じゃがいも こめこ さとう さつまいも じゃがいもでんぶん	あぶら ラード	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	
	りんごと黒豆入りヨーグルトあえ	さとう みずあめ		くろだいす	ヨーグルト		みかん パイン もも りんご	
	（中）乾燥小魚	さとう みずあめ			かたくちいわし			
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			
20 日 (火) 小599 中752	ごはん	こめ						
	こうやどうぶ 高野豆腐入り親子煮	じゃがいも い おやこ に	さとう	とりにく たまご だいす		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しげたけ だけのこ	
	てっか 鉄火みそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	
	くき 茎わかめ入り即席漬け				くきわかめ		キャベツ きゅうり	
	きゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう			

21 日 (水)	カレー味ごはん とりにく 鶏肉ときのこのクリームソース	こめ こむぎこ	あぶら バター(乳) あぶら	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう 牛乳	チーズ ぎゅうにゅう にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	黒崎中3年なし 中野小屋中3年なし
小653	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり
中820	牛乳				ぎゅうにゅう		
22 日 (木)	小麦にんじんパン ポークピーンズ	こむぎこ さとう じゃがいも さとう こめこ じゃがいもでんぶん	ショートニング あぶら	だいす ぶたにく	だっしんにゅう にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	
小608	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ	ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	
中762	りんご 牛乳					りんご	
23 日 (金)	ごはん じわ	こめ さとう		ぶたにく		ごぼう キャベツ たまねぎ こんにゃく	
小698	さばのみそ煮 もやしと油揚げのごまドレッシングあえ	さとう あぶらあ さとう	さば みそ ごま ごまあぶら	あぶらあげ	にんじん	もやし きゅうり	
中850	牛乳				ぎゅうにゅう		
1月26日～1月30日まで学校給食週間です							
26 日 (月)	ごはん さつまいも入り豚汁	こめ じゃがいも さつまいも		とうふ ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	山田小学校 6年1組 田代 春樹さん の献立
	さんまの生姜煮	さとう		さんま		しょうが	
小679	冬野菜漬け	みずあめ	ごま		わかめ	こまつな だいこん かぶ	
中851	みかん 牛乳					みかん	
27 日 (火)	ごはん かぶときのこのみそ汁	こめ じゃがいも		なまあげ みそ	わかめ	かぶ まいだけ えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ	山田小学校 6年2組 外川 心羽さん の献立
	ごま入りかぼちゃコロッケ	マッシュボテト さとう こむぎこ とうもろこしでんぶん タピオカでんぶん じゃがいもでんぶん	ごま あぶら			かぼちゃ	
小638	アーモンドキャベツ	じゃがいもでんぶん さとう	アーモンド	ぶたにく	にんじん こまつな	キャベツ	
中764	牛乳				ぎゅうにゅう		
28 日 (水)	ごはん 豚汁	こめ さといも		とうふ ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	黒崎中学校 給食委員会 2年生 五十嵐 彩月さん の献立
	さわらの西京焼き	さとう		さわら みそ			
小606	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	
中752	牛乳				ぎゅうにゅう		
29 日 (木)	ごはん 沢煮わん	こめ はるさめ		ぶたにく	にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう だけのこ	黒崎中学校 給食委員会 3年生 代表者の献立
	チキンたれかつ	じゃがいも こめこ とうもろこしでんぶん さとう キャッサバでんぶん	あぶら	とりにく だいす			
小713	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん
中886	笹だんご 牛乳	うるちこ もちこ さとう こむぎこ じゃがいもでんぶん	あぶら	あずき	かんてん	よもぎ	
30 日 (金)	チキンライス 冬野菜のスープ煮	こめ じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん さとう	あぶら	とりにく	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	
	アーモンド入りさつまいもサラダ	さつまいも	アーモンド たまごぬきマヨ ネーズ	ぶたにく	ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリー	
小650	セレクトデザート ・りんごゼリー	さとう					
中817	・チョコクレープ	さとう こめこ みずあめ キャッサバでんぶん	あぶら ココア	とうにゅう だいすこ			
	・メープルマフィン	さとう こめこ メープルシロップ キャッサバでんぶん	あぶら	とうにゅう だいすこ			
	牛乳				ぎゅうにゅう		

1月26日(月)
山田小学校 6年1組 田代 春樹さん
【テーマ】旬を取り入れた体が温まる給食
【アピールポイント】
冬の旬のさつまいもや野菜をたくさん入れた
給食にしました。他にも冬は寒いので体が温まる
りょうがやとん汁も給食にとり入れました。

1月27日(火)
山田小学校 6年2組 外川 心羽さん
【テーマ】冬の食材を取り入れた
体温まる給食
【アピールポイント】
・冬の食材をたくさん取り入れました。
・いろいろを意識して、たくさん野菜をいれ
ました。
・冬によく食べるかぶをみそ汁に入れて体が温
まるといいです。

1月28日(水)
黒崎中学校 給食委員会 2年生
五十嵐 彩月さん
【テーマ】バランス、満足感の良い献立
【アピールポイント】
・野菜が多く満足感が高い。
・バランスが良い。
・季節感も良い。

1月29日(木)
黒崎中学校 給食委員会 3年生
代表者
【テーマ】新潟の食べ物を味わおう
【アピールポイント】
・ご飯に味をつけないことで、たれかつを
ご飯と一緒に美味しく食べることができます。
・新潟で有名な笹団子をデザートに入れ
る。