令和8年

1月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

天久学校給食センター
TEL： 917-3464
FAX： 867-9012

学校給食の栄養基準量		E=ｴﾈﾙｷﾞｰ	P=ﾀﾝﾊﾟｸ質	F=脂質
	小学校	650	21.2～32.5ｇ	14.4～21.7ｇ
	中学校	830	27～41.5ｇ	18.4～27.7ｇ

こんだて

全国学校給食週間

１月２４日～３０日

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための一週間です。天久給食センターでは26日～30日に沖縄の料理をとりいれていきます。

天久小＆6年生 安岡中3年リクエスト給食 集計発表！

もう一度食べたい給食メニューのリクエストアンケートをとりました。
１月～3月の給食でベスト3のメニューを提供する予定です。お楽しみに♪

天久小ベスト３

天久小６年生ベスト３

中３ベスト３

ひとくちメモ

こんだて

5(月)

給食目標
＊✦1月✦＊
きょうどりょうり
郷土料理の良さを見つけよう

6(火)

牛乳
こうはくなます
さばのてりやき
くろまいごはん
おぞうに

7(水)

七草がゆ
牛乳
おいものだいふく
いわしのみぞれに
ななくさがゆ
ちくぜんに

8(木)

牛乳
あつあげとレバーのみそいため
シュウマイ
きびごはん
ワンタンスープ

9(金)

牛乳
キャベツとじゃがいものサラダ
いちご
ごはん
ハヤシライス

ひとくちメモ

おせち･おぞうにを食べて、１年の健康をいのりましょう。

ななくさがゆは、お正月で疲れた体を休めることができる一品です。

みそいためは、厚あげやレバーで、鉄分がしっかり補える献立です。

麦ごはんの麦にはおなかをすっきりさせる、食物せんいがはいっています。

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
小学校		E 595 P 24.1 F 13.3	E 523 P 21.9 F 19.4	E 565 P 24.1 F 17.2	E 665 P 19.0 F 25.1
中学校		E 717 P 32.0 F 19.7	E 565 P 23.8 F 19.8	E 686 P 28.8 F 19.7	E 789 P 21.8 F 28.8

こんだて

12(月)

今月の行事予定
（給食提供なし）

- 14日（水）中学２年生
- 15日（木）中学２年生
- 16日（金）中学2年生
- 26日（月）中学３年生

13(火)

牛乳
りんご
すぶた
わかめごはん
ビーフンスープ

14(水)天久小リクエスト1位☆

牛乳
パイン（中学校）
チリコンカン
きなこあげパン(小)
こくとうパン(中)
あさりとやさいのミルクスープ

15(木)

牛乳
うめおかかあえ
かぼちゃてんぷら
ごはん
おでん

16(金)

牛乳
うまかってん
まぐろカツ
けんさんきのこわふうスパゲッティー
さつまいもサラダ

ひとくちメモ

ﾋﾞｰﾌﾝとはお米を原料にした、細いめんです。スープにはいります。

あめくリクエスト1位「あげﾊﾟﾝ」スープには、あさり・牛乳・たくさんの野菜がはいっています。

給食のおでんの具は10種類あります。かくにんしてみてください。

沖縄のしめじ、えのきだけをたくさん使った和風スパゲッティです。

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
小学校		E 582 P 22.1 F 13.0	E 607 P 30.2 F 20.8	E 642 P 24.9 F 20.7	E 615 P 28.4 F 25.0
中学校		E 689 P 25.4 F 14.1	E 733 P 33.5 F 23.8	E 743 P 28.8 F 21.9	E 716 P 33.2 F 28.7

こんだて

19(月)

牛乳
しらたまフルーツポンチ
むぎごはん
チキンカレー

20(火)

牛乳
ミルメーク
レバーいりマーボはるさめ
ぎょうざ
むぎごはん
かんてんとうふスープ

21(水)中学校リクエスト１位☆

牛乳
チーズ
ビーンズサラダ
こくとうパン(小)
きなこあげパン（中）
むぎとかぼちゃのスープ

22(木)

牛乳
きりぼしだいこんのあえもの
わかさぎフリッター（小２び中３び）
ごはん
すきやき

23(金)

牛乳
こめこのカップケーキ
いもてんぷら
けいはん(むぎごはん・しる)

ひとくちメモ

天久小リクエスト3位「カレー」フルーツポンチには、もちがはいっています。よくかんで食べましょう、

レバーは成長期のみなさんの体に必要な成分がたくさんはいっています！

安中3年リクエスト1位「あげﾊﾟﾝ」
あげぱんのこなは･･･
きなこ、さんおんとう、こくとうぜひ、家でも作ってみてください

わかさぎの漢字は「公魚」。冬の風物詩の代表の魚です。

かごしま県の郷土料理『鶏飯(けいはん)』です。ぐざいをごはんにのせ、しるをかけて食べてください。

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
小学校	E 667 P 19.1 F 13.9	E 609 P 21.0 F 17.1	E 589 P 24.0 F 23.0	E 574 P 23.1 F 17.5	E 661 P 20.9 F 19.4
中学校	E 796 P 21.9 F 15.1	E 721 P 24.3 F 18.9	E 715 P 30.4 F 26.6	E 701 P 27.6 F 21.2	E 752 P 23.7 F 20.4

学校給食週間

26(月)

牛乳
せんぎりイリチー
ミヌダル
ごはん
イナムドゥチ

27(火)

牛乳
うむくじてんぷら
もずくどん（むぎごはん）
からしなのスーネー

28(水)

牛乳
こくとうまめ
めん
こもちししゃもフライ（小1尾・中2尾）
おきなわそば(しる)
ミミガーのあえもの

29(木)

牛乳
カップもずく
手作りちんすこう
くふぁじゅうしぃ
ほうれん草のあえもの

30(金)

牛乳
スライスチーズ
せんキャベツ
タコライス（むぎごはん・タコミート）
しまやさいのミネストローネ

ひとくちメモ

学校給食週間では、沖縄県産の食材や、郷土料理が登場します。

沖縄はもずくの生産が全国第一位。全体の９割は、沖縄の海でとれるそうです。

天久小2位・安岡中3位の沖縄そば。給食センターでは朝7時からかつお節・豚がらからだしをとります。

「ちんすこう」は一つ一つ手作りです。材料は、小麦粉・ラード・砂糖と、とてもシンプルです。

スープには、沖縄でそだった野菜がたっぷりはいっています。

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
小学校	E 534 P 24.3 F 15.5	E 596 P 20.3 F 15.4	E 589 P 29.1 F 19.0	E 654 P 17.8 F 23.7	E 633 P 27.8 F 21.0
中学校	E 630 P 27.1 F 16.9	E 698 P 24.0 F 17.4	E 692 P 34.1 F 23.7	E 752 P 20.0 F 26.8	E 746 P 32.0 F 22.9