



令和7年度 1月学校給食献立予定表



若草中学校

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量							
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分				
		血・筋肉・骨になる食品		体のちょうしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品									
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g				
8 木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 和風サラダ アセロラミルクゼリー	鶏肉 ちくわ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ごま油 ごま	876	25.8	22.5	3.6				
9 金	ごはん 牛乳 金目ダイの西京焼き 切干大根の煮物 豚汁 芋けんぴパリッシュ	金目ダイ 豚肉 みそ 豆腐 かつおぶし さつま揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん	切干大根 枝豆 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋	油	810	35.7	21.7	2.6				
	今日は「かみかみ献立」です。よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。噛むことの大切さをしり、よく噛むことを心掛けて食べるようにしましょう。														
13 火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ 大根のきんぴら かきたまみそ汁	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	大根 白菜 れんこん りんご しいたけ にんにく	米 でん粉 砂糖	油	802	33.5	20.7	3.6				
14 水	きな粉揚げパン 牛乳 けんちんうどん ツナと豆のサラダ ヨーグルト	鶏肉 きな粉 豆腐 白いんげん豆 みそ 赤いんげん豆 まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	パン うどん 砂糖 里芋	油 ドレッシング	895	34.6	29.9	3.4				
15 木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子（3個） 八宝菜 中華スープ	豚肉 いか えび 生揚げ	牛乳	にら ほうれん草 にんじん きぬさや	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ しょうが しめじ ねぎ	米 麦 餃子の皮 でん粉	油 ラー油 ごま油	811	31.4	23.6	2.7				
16 金	ごはん 牛乳 銀ダラの照焼 にらのおひたし 鶏ちゃんこみそ汁 みかん	銀ダラ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	もやし キャベツ しょうが にんにく 白菜 大根 ねぎ えのきたけ みかん	米 でん粉	ごま	852	32.2	27.4	2.9				
19 月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 即席漬け 道産子汁 ラ・フランスゼリー	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 こんが わかめ	にんじん	大根 白菜 しょうが にんにく ねぎ とうもろこし もやし	米 じゃが芋 ゼリー	ごま 油 バター	802	29.6	22.3	3.0				
20 火	ごはん 牛乳 ヤシオマスフライ マカロニサラダ わかめスープ	ヤシオマス ハム なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆 ねぎ えのきたけ	米 パン粉 マカロニ 春雨	油 マヨネーズ ごま	878	33.8	28.5	2.6				
21 水	はちみつパン 牛乳 肉団子（2個） ポテトビーンズ 白菜のクリーム煮	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ 枝豆 白菜 マッシュルーム グリーンピース	はちみつパン じゃが芋 でん粉	油	884	33.2	34.0	2.9				
22 木	県産麦ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ アロエヨーグルト	牛肉 魚肉ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 とうもろこし	米 麦	油 ドレッシング	839	28.1	20.9	2.2				
23 金	有機米ごはん 牛乳 納豆 ごまじゃこサラダ カラフルおでん りんご	納豆 ハム ウインナー さつま揚げ エソ（白身魚）	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 りんご	有機米	ごま ドレッシング	825	33.7	24.5	2.8				
26 月	ごはん 牛乳 紅サケの塩焼き 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁 県産いちごゼリー	紅サケ 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 しょうが 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 里芋 ゼリー	油 ごま	854	35.7	26.1	3.1				
	1月24日～30日まで「全国学校給食週間」です。今日の給食は「まごわやさしい」献立です。豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの食材を使った和食です。														
27 火	ごはん 牛乳 春巻 琉球風サラダ もずくスープ	豚肉 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん	キャベツ カリフラワー たけのこ ねぎ とうもろこし	米 春巻の皮 でん粉	油 ドレッシング	821	26.1	28.2	2.2				
	今日の給食は沖縄県の食材を使った献立です。琉球風サラダはシークワサードレッシングを使い、さっぱりした味わいです。そして、海のミネラルたっぷりでぬめりが特徴のもずくは、食物繊維も豊富です。もずくのつるんとした食感を楽しんでください。														
28 水	黒糖パン 牛乳 スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ 豆乳パンナコッタ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ グリーンピース にんにく とうもろこし	黒糖パン スパゲティ 砂糖 パンナコッタ	油 ドレッシング	887	34.3	24.4	3.3				
	今日の給食はイタリア料理です。「ボロネーゼ」というのは、イタリアの都市ボローニャが発祥と言われているソースの名前です。スパゲティボロネーゼはひき肉の旨みが溶け込んだコク深いソースが、スパゲティによく絡んで、何度でもおかわりしたくなる美味しさです。														
29 木	麦ごはん 牛乳 二色丼の具（肉そぼろ・炒り卵） 春菊のごまあえ スキー汁	鶏肉 みそ 卵 豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳	春菊 にんじん	しょうが もやし ねぎ 大根 しいたけ ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	861	36.6	23.9	3.1				
	今日の給食は「スキー汁」です。明治時代に新潟県でスキーの訓練中に振る舞われた汁物が始まりとされています。材料や切り方にそれぞれの意味合いがあります。どんな意味があるのか調べてみましょう。さつま芋を使うのも特徴です。														
30 金	ごはん 牛乳 モロのねぎソースかけ ゆばとかんぴょうのサラダ うどのみそ汁	モロ みそ ゆば 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ しょうが 大根 にんにく うど かんぴょう 白菜 しいたけ	米 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま油 ドレッシング	838	36.0	25.0	2.7				
	今日の給食は「与一くん」ランチです。米、牛乳、ゆば、かんぴょう、うど、にんじん、しいたけ、大根、ねぎなど県産や市産の食材をたくさん使っています。サラダは食物繊維たっぷりの「かんぴょう」と、大豆の旨みがぎゅっとつまった「ゆば」を使いました。みそ汁はシャキシャキとしたうどの食感が楽しい香り豊かなおみそ汁です。地元の新鮮な食材を味わってみましょう。														
計(16回)								栄養量		中学生	月平均	846	32.5	25.2	2.9
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。											基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

★学校給食費口座振替日 1月分：1月5日（月） 1月分再振替日：1月26日（月）