



令和7年度1月学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おもな材料 (ざいりょう)						栄養量 (えいりょうりょう)				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(さいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群
8	木	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 和風サラダ だいだいのパバロア	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 パバロア	油 ごま油 ごま	676	21.5	19.3	2.7	
								860	25.9	22.8	3.6		
9	金	ごはん 牛乳 イワシのおかか煮 切干大根の煮物 豚汁	イワシ 豚肉 みそ 豆腐 かつおぶし さつま揚げ	牛乳	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	油	626	24.9	18.8	2.4	
								804	31.1	22.2	3.0		
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	623	26.9	17.6	2.8	
								802	33.5	20.7	3.6		
14	水	小さいきな粉揚げパン 牛乳 けんちんうどん ツナと豆のサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉 きな粉 豆腐 牛乳 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	693	27.3	24.6	2.6	
								895	34.6	29.9	3.4		
15	木	3-2 以外 献立 麦ごはん 牛乳 れんこんサラダ プルコギ 豆乳みそ汁 フルーツ杏仁餅アブリ	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にら ブロッコリー にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 もやし れんこん しょうが にんにく ねぎ とうもろこし	米 麦 でん粉	油 ごま ごま油	627	24.8	19.7	2.1	
								811	31.4	23.6	2.7		
16	金	ごはん 牛乳 ニシンの照り煮 にらのおひたし 鶏ちゃんこみそ汁	ニシン 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	米 でん粉	ごま	602	25.1	19.2	2.4	
								769	30.7	22.4	3.0		
19	月	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 即席漬け 道産子汁	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	ごま 油 バター	601	24.2	19.3	2.4	
								767	29.6	22.3	3.0		
20	火	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 フィッシュボール	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	米	ごま ドレッシング	648	27.5	20.3	2.2	
								825	33.7	24.5	2.8		
21	水	小さいはちみつパン 牛乳 肉団子 ポテトカップグラタン 白菜のクリーム煮	豚肉 鶏肉	牛乳 のり チーズ	にんじん ほうれん草	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	604	23.6	20.7	2.4	
								739	28.5	23.7	3.0		
22	木	県産麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ しめじ にんにく 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	625	21.4	16.1	1.7	
								829	27.6	19.4	2.2		
23	金	3-2 以外 献立 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ からし和え 札幌アブリ アピオゼリー	えび 鶏肉 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	664	22.3	22.7	2.4	
								853	28.0	27.2	3.0		
26	月	有機米ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 生揚げのそぼろ煮 根菜のごま汁 いちごゼリー	ホッケ 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	685	29.8	22.8	2.5	
								855	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	683	21.4	26.8	1.8	
								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	小さい黒糖パン 牛乳 スパゲティボロネーゼ イタリアンサラダ アセロラミルクゼリー	豚肉 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 ゼリー	油 ドレッシング	685	26.5	20.1	2.5	
								895	34.2	24.3	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 ほうれん草	しょうが ねぎ 大根 しいたけ ごぼう	米 麦 砂糖 さつま芋	油 ごま	674	29.6	20.3	2.5	
								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 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 白菜 かんぴょう しいたけ	米 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま油 ドレッシング	643	27.9	20.7	2.2	
								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、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。地元の新鮮な食材を味わってみましょう。													
計(16回)							えいりょうりょう 栄養量	小学生 (中学年)	月平均	647	25.3	20.6	2.3
★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	650	26.8	18.1	2.0未満
									中学生	月平均	827	31.4	24.1
									基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

