



1月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

| 日付 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
|------|---|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|--|---|-----------------------|--|
| | | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 力や熱のもとになる | | |
| | | 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・小魚 乳製品 海藻類 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂類・脂肪の 多い食品 | |
| 8 木 | ハヤシライス 牛乳 キャロットサラダ アセロラゼリー | 豚肉 ツナ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり セロリ マッシュルーム りんごソース | 米 じゃが芋 砂糖 | 油 | 751 22.8 23.3 2.3 |
| 9 金 | ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 野菜のごま醤油和え 鶏肉と大根の味噌煮 | 鮭 鶏肉 ちくわ みそ | 牛乳 | ほうれん草 人参 いんげん | もやし 大根 しょうが | 米 三温糖 玉こんにゃく | ごま油 白いりごま 油 | 710 35.9 19.6 3.3 |
| 13 火 | ねぎ塩豚肉丼 牛乳 ワンタンスープ さつまいもと大豆のかりんとう | 豚肉 なんと わんたん 大豆 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 なら | 玉ねぎ キャベツ にんにく 長ねぎ レモン | 米 麦 でんぱん さつまいも わんたん皮 黒砂糖 きび砂糖 | ごま油 油 | 883 28 32.4 2.9 |
| 14 水 | とりからご飯 牛乳 さつまいも汁 ひじきとチーズのサラダ カットパナ | 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ | 牛乳 チーズ ひじき | 人参 小松菜 なら | ごぼう 大根 長ねぎ きゅうり しょうが パナナ | 米 麦 でんぱん でんぱん さつまいも 三温糖 | 油 白いりごま | 781 28.4 27.7 3 |
| 15 木 | ご飯 牛乳 鯖の辛味噌焼き 磯和え 冬野菜と鶏肉のトマト煮 | 鯖 鶏肉 みそ | 牛乳 のり | ほうれん草 トマト | 白菜 えのきだけ 玉ねぎ セロリ れんこん しめじ にんにく しょうが | 米 じゃが芋 三温糖 | 白いりごま オリーブ油 ごま油 | 825 35.4 29.9 2.4 |
| 16 金 | 【3年生応援献立】 ご飯 牛乳 チキン味噌勝つ ねばれ!納豆和え じゃが豚キムチ いい予感ゼリー | 鶏肉 納豆 豚肉 かつお節 みそ 八丁みそ | 牛乳 | 葉ねぎ ほうれん草 人参 なら | 玉ねぎ 白菜キムチ | 米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖 いよかんゼリー | 油 白いりごま ごま油 | 895 41.2 23.3 2.5 |
| 19 月 | ポークカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ シュガーおさつ | 豚肉 鶏肉 無添加ハム | 牛乳 ひじき | 人参 | 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 きゅうり トマト りんごソース | 米 じゃが芋 さつまいも きび砂糖 | 油 オリーブ油 | 870 27.1 27.7 3 |
| 20 火 | ご飯 牛乳 蓮根入りハンバーグおろしソース つぼ漬け和え 豚汁 | 豚肉 牛肉 油揚げ みそ とうふ 豆乳 | 牛乳 | 人参 | れんこん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ つぼづけ | 米 里芋 三温糖 つきこんにゃく | 油 ごま油 白いりごま | 793 33.5 25.9 2.8 |
| 21 水 | ご飯 牛乳 ホキのハーブ焼き 切干大根のサラダ 焼き豆腐の煮物 | ホキ 糸かまぼこ 豚肉 焼き豆腐 | 牛乳 粉チーズ | 人参 パセリ 小松菜 | 切干大根 玉ねぎ 干しいたけ にんにく | 米 パン粉 砂糖 | 油 オリーブ油 白いりごま | 783 38 25.4 2.7 |
| 22 木 | ルーローハン 牛乳 水餃子スープ オレンジ | 豚肉 うずら卵 プチ餃子 | 牛乳 | 小松菜 人参 なら | にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ オレンジ 白菜キムチ | 米 麦 でんぱん 餃子皮 きび砂糖 | 油 ごま油 | 850 36.6 30.8 2.7 |
| 23 金 | ガーリックライス 牛乳 レバーとポテトのレモンソース ミネストローネ ベビーチーズ | 無添加ベーコン 豚レバー | 牛乳 チーズ | パセリ 人参 トマト | にんにく レモン セロリ キャベツ コーン マッシュルーム | 米 麦 でんぱん じゃが芋 三温糖 きび砂糖 シェルマカロニ | 油 オリーブ油 | 757 28.2 23.3 3.3 |
| 26 月 | 【はじめての給食】 セルフおにぎり 牛乳 鰯の丸干し おかか和え すいとん汁 | 真いわし かまぼこ 豚肉 油揚げ かつお節 | 牛乳 のり | ほうれん草 人参 小松菜 | 白菜 ごぼう 大根 しめじ 梅干し | 米 麦 小麦粉 米粉 | 油 | 662 28.2 17.5 2.8 |
| 27 火 | 【佐倉市統一献立~育て元気なくらっ子】 ご飯 牛乳 鶏の米粉から揚げ シャキッと和え 佐倉の味噌汁 | 鶏肉 みそ ツナ 豚肉 生揚げ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 小松菜 | 切干大根 白菜 しょうが にんにく ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ | 米 米粉 でんぱん 三温糖 | 油 | 851 35.8 28.8 2.6 |
| 28 水 | 【郷土料理を知ろう~和歌山県】 さつまいもご飯 牛乳 たらのホイル焼き すろっぽ 豚汁 梅パリッシュ | たら みそ 豚肉 とうふ 油揚げ | 牛乳 梅味小魚 | 人参 | 玉ねぎ マッシュルーム 大根 しめじ ごぼう キャベツ 長ねぎ レモン | 米 さつまいも 三温糖 | ごま油 黒ごま | 697 32.7 19.1 2.2 |
| 29 木 | 【干菓の恵み献立】 ひじきご飯 牛乳 鱈のさんが焼き 塩こうじ磯和え 沢煮椀 人参ゼリー | 鶏肉 油揚げ あじ みそ 豚肉 | 牛乳 ひじき のり | 人参 しその葉 小松菜 | 干しいたけ 長ねぎ 白菜 大根 しょうが | 米 麦 でんぱん じゃが芋 きび砂糖 | 白いりごま 油 | 691 30.7 20.6 3 |
| 30 金 | 【昭和のなつかし給食】 スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ 味噌蒸しパン | 豚肉 牛肉 無添加ハム みそ 豚レバー 大豆 豆乳 | 牛乳 粉チーズ | 人参 トマト | 玉ねぎ セロリ しめじ にんにく きゅうり キャベツ | スパゲッティ じゃが芋 はちみつ きび砂糖 米粉 | 油 | 965 36.9 34.9 3.1 |
| | | | | 学校給食 摂取基準 | エネルギー830kcal | たんぱく質27~41.5g | 脂質18.4~27.7g | 食塩相当量2.5g |
| | | | | 今月の平均 | 800kcal | 30.2g | 25.9g | 2.6g |

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



有機米を食べよう!

「有機米月間」!

1月は、佐倉市の小中学校全校で「有機米月間」として佐倉市産の有機米を味わいます。

佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使ったりと、手間がかかりますが、今年も給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。よく味わっていただきましょう。



あけましておめでとございます

今年はおま年!

