

1月(前半)献立表

今月の食育目標：行事食・伝統食について知ろう

令和7年度
真田中学校

日	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ★
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
		1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
9 金	発芽玄米入りわかめご飯	七草献立				精白米, 発芽玄米,		786 kcal	行事食 伝統食
	牛乳		牛乳					38.5 g	
	さばの塩こうじ焼き	さば, 塩麹						20.4 g	
	大根のそぼろ煮	とり肉		にんじん, えだまめ	だいこん	さとう, でんぶん	ひまわり油	2.8 g	
	七草すいとん汁	とり肉, 油揚げ, なると		かぶ(葉), せり, にん じん, 水菜	はくさい, かぶ, えのきたけ	小麦粉, でんぶん, さとう			
13 火	うどん風ソフト麺					ソフト麺		797 kcal	きぞー今 まれお月 しのせの よ行事育 う。食理目 もー標 給がは 食あー にり行 出ますし す食てね・ い。伝 きそ統 たし食 いてに と、つ 思日い いをて ま追知 すうろ のこう で、こ に、で す。
	牛乳		牛乳					31.0 g	
	じゃが丸くん		チーズ			じゃがいも, でんぶん	米油	25.1 g	
	大根サラダ			にんじん	だいこん, キャベツ, きゅうり		ひまわり油	2.8 g	
	かやく汁	油揚げ, 竹輪, ぶた肉		にんじん, こまつな	ごぼう, 干し椎茸, はくさい	でんぶん			
14 水	発芽玄米入りご飯	鏡開き献立				精白米, 発芽玄米,		880 kcal	際七に草お 味。正 わ鏡月 い開は、 なき が、日 ら小 行正の 事月行 食な事 ・ど食 伝がと 統続し 食きて をま代 知す表 つ。的 てそな いれ
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					37.8 g	
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でんぶん	米油	24.7 g	
	大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆		えだまめ, にんじん	きゅうり, キャベツ, レモン(果汁)	さとう	オリーブ油	2.5 g	
	豆腐と長ねぎのみそ汁	油揚げ, 豆腐, みそ		にんじん	だいこん, えのきたけ, ねぎ				
	白玉ぜんざい	あずき				白玉団子, さとう			
15 木	お赤飯	あずき	小正月献立			もち米, 精白米		777 kcal	大寒
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					34.4 g	
	筑前煮	とり肉, さつま揚げ		にんじん, さやいんげん	ごぼう, たけのこ, 干し椎茸	こんにゃく, さとう	ひまわり油	20.0 g	
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, レモン(果汁)	さとう	ごま	3.1 g	
	粕汁	鮭, 油揚げ, みそ		にんじん	だいこん, ねぎ	じゃがいも			
16 金	ターメリックライス					精白米, 発芽玄米		917 kcal	しに期一 よ負の月 うけこ二 。なと十 いを日 よ指はし ー体ま大 をす寒 温。一 めこで す。 米日 糞は大 寒し寒と つ献は、 か立 りに一 とし年 つまで てし最 いたも き。寒 ま寒い さ時
	牛乳		牛乳					28.3 g	
	キーマカレー	ぶた肉		にんじん, 青ピーマン, パセリ	にんにく, セロリー, たまねぎ	三温糖, 小麦粉	ひまわり油, オリーブ油	34.7 g	
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	米油	2.8 g	
	ごまジャコサラダ	ツナ	しらす干し	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	さとう	ごま, ごま油		
19 月	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,		797 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					32.2 g	
	肉井の具	ぶた肉		水菜	しょうが, たまねぎ, ねぎ, 干し椎茸	しらたき, さとう	ひまわり油	18.8 g	
	からし和え			にんじん	キャベツ, はくさい, きゅうり	さとう		2.9 g	
	みそけんちん汁	豆腐, みそ		にんじん	だいこん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ		ごま油		
	マラーカオ	鶏卵, 豆乳				小麦粉, さとう	ひまわり油		
20 火	発芽玄米入りご飯	大寒献立				精白米, 発芽玄米,		714 kcal	
	牛乳		牛乳					35.6 g	
	ぶりのネギみそ焼き	ぶり , みそ			ねぎ, しょうが	さとう		20.7 g	
	納豆和え	納豆, かつお節		ほうれんそう, にんじん	もやし, きゅうり			2.1 g	
	寄せ鍋風汁	とり肉, たら, 豆腐		にんじん, しゅんぎく	はくさい, ねぎ えのきたけ,	しらたき			
21 水	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		766 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳, 小魚					28.8 g	
	スペイン風オムレツ	ベーコン, 鶏卵	牛乳, 生クリーム, チーズ	パプリカ, ピーマン	たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも	ひまわり油	24.5 g	
	フレンチサラダ			にんじん, ブロッコリー	キャベツ, きゅうり, コーン	さとう	オリーブ油	2.7 g	
	ABCスープ	ウインナー		パセリ, にんじん, こまつな	にんにく, たまねぎ, セロリー	じゃがいも, マカロニ	オリーブ油		

基準値＜エネルギー830kcal＞＜たんぱく質35.3g＞＜脂質23.1g＞＜食塩相当量2.5g未満＞

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしくお願いいたします