

1月(後半)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		
22 木	キムタクご飯	ぶた肉	真田中生希望献立		キムチ、つぼ煮、 ねぎ	精白米、発芽玄米	ごま油	866 kcal	給食 記念日 しすめー がに月 感二中二 謝十断十 の三三四 気日れ日 持はては ち給しー を食ま学 も記い校 つ念ま給 て日し食 食献た記 事立が念 をと、日 すし戦 るて後で 機当のす 会時食 にの糧学 し給難校 ま食に給 しをよ食 よでりが うき児始 る重ま 限のつり 米た 再養の 現状は し態今 まがかし 悪らた 化百。し 年給た以 食こ上前 歴かの史 らここを そとで、 り必返 要当つ 性時た がはり 叫「ばお 、給れに 食るぎの より役・ 割に魚を な・考り、 漬え、物 た再ーり 開とす い給るつ 食こたに と質携に 素ななる り人ま容 たしでち だした。 の「苦一 労日戦 を早争 理いの 解でた
	牛乳&小魚		牛乳、小魚					37.9 g	
	ささみレモン揚げ	とり肉			レモン(果汁)	でんぶん、さとう	米油	25.1 g	
	海藻サラダ		海藻、寒天	水菜	キャベツ、きゅうり、 コーン	さとう	ひまわり油	3.6 g	
	豚汁	ぶた肉、豆腐、 みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、 ねぎ	こんにゃく、 じゃがいも	ひまわり油		
	クレープ					クレープ(乳卵小 麦不使用)			
23 金	塩むすび	給食記念日献立		のり		精白米、発芽玄米、		704 kcal	
	牛乳		牛乳					33.8 g	
	さけの塩焼き	さけ						13.5 g	
	野沢菜漬け和え		塩昆布	のざわな漬、 にんじん	はくさい			2.4 g	
	さつま汁	ぶた肉、みそ		にんじん	だいこん、ねぎ	こんにゃく、 さつまいも	ひまわり油		
	果物(いよかん)				いよかん				
26 月	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		772 kcal	
	牛乳&ミルメーク&小魚		牛乳、小魚			ミルメーク		31.7 g	
	麻婆豆腐	ぶた肉、みそ、 豆腐		にんじん、にら	にんにく、しょうが、たま ねぎ、たけのこ、ねぎ	さとう、でんぶん	ひまわり油、 ごま油	20.3 g	
	パンサンズー	鶏卵、とり肉		にんじん、水菜	キャベツ	緑豆はるさめ、 さとう	ごま油	2.9 g	
	わかめスープ	凍り豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ、ねぎ、 たまねぎ、しょうが				
27 火	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、		785 kcal	
	牛乳		牛乳					34.7 g	
	さばの味噌煮	さば、みそ			しょうが	さとう		20.6 g	
	もやしとピーマンの塩昆布和え		塩昆布	ピーマン、 にんじん	大豆もやし、コーン		ひまわり油、 ごま油	2.7 g	
	いものこ汁	とり肉、味噌	煮干し	にんじん、 こまつな	ごぼう、しめじ、だいこん、 ねぎ	さといも、でんぶん こんにゃく			
	果物(いよかん)				いよかん				
28 水	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米		889 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳、小魚					40.9 g	
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく	小麦粉、でんぶん、 さとう	米油、ごま油	25.7 g	
	かみかみ和え	さきいか		にんじん	キャベツ、きゅうり、 コーン		ひまわり油、 ごま	3.0 g	
	かきたま汁	豆腐、鶏卵		にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、 えのきたけ	でんぶん			
	ヨーグルト(ソフールプレーン)		ヨーグルト (ソフール)						
29 木	発芽玄米入りご飯					精白米、発芽玄米、		789 kcal	
	牛乳&小魚		牛乳、小魚					35.3 g	
	レバーのケチャップ和え	豚レバー、 とり肉			しょうが、にんにく	でんぶん、小麦粉、 さとう	米油、ごま	23.1 g	
	ささみと野菜の梅マヨ和え	とり肉		にんじん	キャベツ、きゅうり、 梅漬		ごま、卵不使用 マヨネーズ	3.1 g	
	なめこ汁	豆腐、みそ		にんじん	たまねぎ、なめこ、 だいこん、ねぎ				
30 金	ココア揚げパン					コッペパン、 さとう	米油	864 kcal	
	牛乳		牛乳					40.5 g	
	ガーリックチキンステーキ	とり肉			たまねぎ	さとう		33.5 g	
	ツナサラダ	ツナ	わかめ	水菜、にんじん	キャベツ、きゅうり、 レモン(果汁)			3.8 g	
	クラムチャウダー	豆乳、あさり、 ベーコン	脱脂粉乳、 生クリーム	にんじん、 パセリ	たまねぎ	じゃがいも、 でんぶん	ひまわり油、 バター		

22日の給食は、11月に実施したアンケートで人気上位だった料理でたてた献立です

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