

# 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, つぼ漬, ねぎ	精白米, 発芽玄米	ごま油	866 kcal 37.9 g 25.1 g 3.6 g	給食記念日 しすめー、がに月 感二中ニ謝十断十 の三四四 気日れ日持ては ち給し「を食ま も記い校つ 急ま給て日し食 献た記事立が急 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 しよ食よりが うき児始る童ま 限のつり栄た再 養の現状は し態今まがか し悪ら化百 し年給た以 食ことのと前 歴かの史らこ そと振ので 返要当つ性時 たがはり叫「 ばお給れに 食るぎのより 役う。魚をな 考り、物一 再り開とす い給るたにと質 携に素わなり 人ま容たしで ちたした。 苦一労日戦を早 争理いの解でた		
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚								
	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				
	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				
	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, じやがいも	ひまわり油				
	クレープ					クレープ(卵卵小麦不使用)					
23 金	塩むすび	給食記念日献立	のり			精白米, 発芽玄米,		704 kcal 33.8 g 13.5 g 2.4 g	給食記念日 しすめー、がに月 感二中ニ謝十断十 の三四四 気日れ日持ては ち給し「を食ま も記い校つ 急ま給て日し食 献た記事立が急 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 しよ食よりが うき児始る童ま 限のつり栄た再 養の現状は し態今まがか し悪ら化百 し年給た以 食ことのと前 歴かの史らこ そと振ので 返要当つ性時 たがはり叫「 ばお給れに 食るぎのより 役う。魚をな 考り、物一 再り開とす い給るたにと質 携に素わなり 人ま容たしで ちたした。 苦一労日戦を早 争理いの解でた		
	牛乳		牛乳								
	さけの塩焼き	さけ									
	野沢菜漬け和え		塩昆布	のざわな漬, にんじん	はくさい						
	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 31.7 g 20.3 g 2.9 g	発芽玄米入りご飯 牛乳 & ミルク & 小魚 麻婆豆腐 パンサンスー わかめスープ	精白米, 発芽玄米 ミルク さとう, でんぶん ひまわり油, ごま油 ごま油	
	牛乳 & ミルク & 小魚		牛乳, 小魚			ミルク					
	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				
	パンサンスー	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				
	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 34.7 g 20.6 g 2.7 g	発芽玄米入りご飯 牛乳 さばの味噌煮 もやしとピーマンの塩昆布和え いものこ汁 果物 (いよかん)	精白米, 発芽玄米 牛乳 しょうが 大豆もやし, コーン ひまわり油, ごま油 さといも, でんぶん こんにゃく	
	牛乳		牛乳								
	さばの味噌煮	さば, みそ			しょうが	さとう					
	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				
	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 40.9 g 25.7 g 3.0 g	発芽玄米入りご飯 牛乳 & 小魚 ヤンニヨムチキン かみかみ和え かきたま汁 ヨーグルト(ソフルーブレーン)	精白米, 発芽玄米 牛乳 & 小魚 にんにく 小麦粉, でんぶん 米油, ごま油 ひまわり油, ごま でんぶん	
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚								
	ヤンニヨムチキン	とり肉			にんにく	小麦粉, でんぶん さとう	米油, ごま油				
	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				
	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(ソフルーブレーン)		ヨーグルト (ソフルール)								
29 木	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米		789 kcal 35.3 g 23.1 g 3.1 g	発芽玄米入りご飯 牛乳 & 小魚 レバーのケチャップ和え ささみと野菜の梅マヨ和え なめこ汁	精白米, 発芽玄米 牛乳 & 小魚 しょうが, にんにく でんぶん, 小麦粉, さとう 米油, ごま ごま, 鶏卵不使用 マヨネーズ	
	牛乳 & 小魚		牛乳, 小魚								
	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				
	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, 鶏卵不使用 マヨネーズ				
	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 40.5 g 33.5 g 3.8 g	ココア揚げパン 牛乳 ガーリックチキンステーキ ツナサラダ クラムチャウダー	コッペパン, さとう 米油 さとう じやがいも, でんぶん ひまわり油, バター	
	牛乳		牛乳								
	ガーリックチキンステーキ	とり肉			たまねぎ	さとう					
	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)						
	クラムチャウダー	豆乳, あさり, ペーパー	脱脂粉乳, 生クリーム	にんじん, パセリ	たまねぎ	じやがいも, 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ひいたします