



令和7年度 1月給食予定献立表

宝木中学校

 給食回数・16回
 (米13回・パン麺3回)

基準値

日曜	学校園	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	エネルギー - 820Kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 糖分 2.5g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8木	8木	ごはん 牛乳	黒・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜 果物	米・麦	香辛料 パオイル レッシング	898 26.7 25.6 2.8	820Kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 糖分 2.5g
		チキンカレー	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	じゃがいも・ルウ	サラダ油	26.7 25.6 2.8	
		海藻サラダ		海藻類		キャベツ・もやし・コーン			28.3 2.6	
9金	9金	ヨーグルト		ヨーグルト					あごだし 2.6	
		麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦		847 30.2 28.3	
		厚焼きたまご	卵				砂糖		2.6	
12月	12月	磯辺あえ青のり風味		青のり	ほうれん草	もやし				
		高野豆腐の炒め物	高野豆腐・豚肉	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・枝豆・にんにく	片栗粉・砂糖	米油			
		成人の日								
13火	13火	キャラメル揚げパン 牛乳	甘味	牛乳			パン・砂糖	米油	860 31.0 30.2	820Kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 糖分 2.5g
		鉄腕ナゲット	鶏肉・おから				パン粉・でんぶん	サラダ油	2.9	
		ゆで野菜			ブロッコリー	ロマネスク・コーン・玉ねぎ			ドレッシング コソリ	
14水	14水	ポークボトフ	豚肉		にんじん・いんげん	キャベツ・玉ねぎ・セロリ	じゃがいも		798 34.0 17.8	
		五穀ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		3.1	
		餃子ロール	豚肉・鶏肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉・パン粉	サラダ油	2.9	
15木	15木	からしあえ			小松菜・にんじん	もやし・白菜	ごま		辛子 (鰯節)	
		吉野汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	大根・ねぎ・しめじ	里芋・でん粉		3.1	
		米粉チーズパン 牛乳	チーズ	牛乳			パン		803 (鰯節)	
16金	16金	けんちんうどん	豆腐		にんじん	大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	うどん		33.0	
		白身魚のフライ	ホタテ				パン粉	米油	22.5	
		ナムル			ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし	ごま・ごま油		3.6	
19月	19月	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦		753 32.0 17.8	
		牛乳		牛乳					2.5	
		マー婆ー豆腐	豆腐・豚肉	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・ねぎ・しいたけ・生姜・にんにく	サラダ油		2.5	
20火	20火	春雨サラダ		牛乳	ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし	春雨	ごま油・ごま	3.1	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		867 32.2 23.6	
		黄鯛フライ	黄鯛				パン粉	サラダ油	2.9	
21水	21水	磯辺あえ		のり	小松菜	もやし・キャベツ			ソース	
		豚肉と野菜のうま煮	豚肉	煮干粉					82.5	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		2.5	
22木	22木	セルフもずく丼の具	豚肉	もずく	にんじん	玉ねぎ・コーン・ねぎ・生姜	でん粉	サラダ油	850 (鰯節) (鰯節)	
		沖縄風おでん	厚揚げ・タイマー・うずら卵	昆布	青梗菜	大根・こんにゃく			28.3 28.1	
		手作りちんすこう					小麦粉・三温糖	ラード	2.5	
23金	23金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦		878 28.0 22.8	
		横須賀海軍カレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ・りんご・にんにく・生姜	小麦粉	サラダ油・バター	3.0	
		ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ・もやし・コーン			3.0	
26月	26月	ヨーグルト		ヨーグルト					819 31.3 16.6	
		ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		3.0	
		セルフ深川丼の具	あさり・かまぼこ		にんじん	ごぼう・ねぎ・生姜・しらたき・三つ葉			2.9	
27火	27火	神奈川県の有名料理	卵・豚肉	昆布	ほうれん草・にんじん	玉ねぎ			868 39.0 24.6	
		彩り野菜入り卵焼き	鶏肉・みそ		大根葉	大根	でん粉・砂糖		2.9	
		ひろひき大根							2.9	
28水	28水	ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		894 32.7 25.6	
		セルフ菜の花ごはんの具	油揚げ・ペーパーコーン		にんじん・菜の花	しめじ・コーン	サラダ油		2.3	
		あじさんが焼き風	あじ・みそ			ねぎ・生姜	でん粉		2.3	
29木	29木	つみれ汁 梨ゼリー	いわし・みそ		にんじん	大根・ごぼう・生姜・ねぎ・梨	里芋		2.9	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		866 33.4 3.0	
		セルフ菜の花ごはんの具	鶏肉・豆腐・みそ	煮干粉 わかめ	にんじん・にら	もやし	里芋	マーガリン	2.3	
30金	30金	千葉県の郷土料理	鶏肉・豆腐・みそ	煮干粉 わかめ	小松菜・にんじん	ごぼう・こんにゃく・かんぴょう	砂糖	ごま	84.3 22.7 2.3	
		あじさんが焼き風	あじ・みそ						2.3	
		つみれ汁 梨ゼリー	いわし・みそ						2.3	
21水	21水	小・中合同冬の宮っ子ランチ	豚肉				パン	マーガリン	894 27.7 25.6	
		もやしとにらのごまあえ					でん粉	サラダ油	2.3	
		田舎汁 わかめふりかけ	鶏肉・豆腐・みそ	煮干粉 わかめ	にんじん・にら	もやし			2.3	
28水	28水	コッペパン 牛乳		牛乳			米		866 32.7 33.4	
		くじらの竜田揚げ	くじら			にんにく・生姜	でん粉		3.0	
		キャベツの塩もみ				キャベツ			3.0	
29木	29木	マカロニスープ チーズ	豚肉・ハム	チーズ	にんじん・パセ	玉ねぎ	マカロニ・じゃがいも		813 34.3 22.7	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		2.3	
		フルコギ風炒め物	豚肉		にんじん・にら	玉ねぎ・もやし・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖	ごま油	2.3	
30金	30金	トックスープ	卵・鶏ハム		青梗菜・にんじん	ねぎ・たもぎ茸	トック		821 36.4 23.1	
		ひろしご飯		広島菜			米・麦		3.0	
		牛乳 ミルメーカー					ミルキー		3.0	
30金	30金	焼き鳥風あえもの	鶏肉		にんじん	ねぎ・生姜		サラダ油		
		みぞ汁	豆腐・油揚げ・みそ	煮干粉	小松菜	白菜・しめじ				

都合により献立を変更する場合があります。

今日の平均 カルシウム: 420 mg 鉄分 4.8



学校給食は、明治22年、山形県の小学校でお弁当を持って来られない子供のためにお昼ご飯を食べさせていたのが始まりです。徐々に日本各地に広まった学校給食が、戦争で中止され、戦後再開された日が記念日として定められました。再開日は12月24日でしたが、冬休みのため1か月後の1月24日が「学校給食記念日」となりました。その前後の1週間は全国「学校給食週間」です。

今年度は大阪万博に合わせて様々な国の料理を提供してきたので、給食週間は身近な関東地方（東京・千葉・神奈川）の郷土料理や名物料理を提供します。また、宇都宮と友好都市連携から1周年の沖縄県うるま市の給食レシピと、昭和の懐かしい給食を可能な範囲で再現します。料理の紹介とともにその土地の食文化や背景なども紹介しますので楽しみにしてくださいね。