

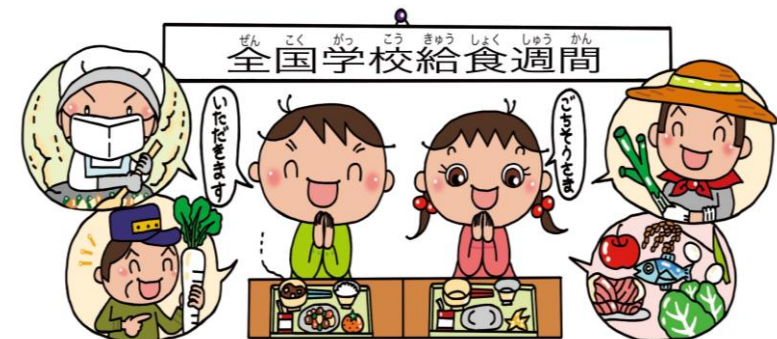


令和7年度 1月給食予定献立表 宝木中学校

給食回数・16回
(米13回・パン麺3回)

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	基準値
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
8木		ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・もやし・コーン	米・麦 じゃがいも・ルウ	サラダ油	香辛料 ノンオイル レタス	898 26.7 25.6 2.8
9金	🍀	麦入りごはん 牛乳 厚焼きたまご 磯辺あえ青のり風味 高野豆腐の炒め物	卵	牛乳	ほうれん草	もやし	米・麦 砂糖			847 30.2 28.3 2.6
12月		🎊 成人の日 🎊								
13火		キャラメル揚げパン 牛乳 鉄腕ナゲット ゆで野菜 ポークポトフ	鶏肉・おから	牛乳	ブロッコリー	ロマネスコ・コーン・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ・セロリ	パン・砂糖 パン粉・でんぷん	米油 サラダ油		860 31.0 30.2 2.9
14水	🍀	五穀ごはん 牛乳 餃子ロール からしあえ 吉野汁	豚肉・鶏肉	牛乳	にら	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・にんにく・生姜 小松菜・にんじん	米・麦 小麦粉・パン粉	サラダ油	辛子 (鰹節)	798 34.0 17.8 3.1
15木		米粉チーズパン 牛乳 けんちんうどん 白身魚のフライ ナムル	豆腐 ホキ	チーズ 牛乳	にんじん	大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ ほうれん草・にんじん	パン うどん	米油	(鰹節)	803 33.0 22.5 3.6
16金	🍀	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き にんにく醤油あえ 切干大根の煮つけ	豚肉	牛乳		生姜 もやし・キャベツ	米・麦	サラダ油		753 32.0 17.8 2.5
19月		麦入りごはん 牛乳 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	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 キャベツ・もやし	米・麦	春雨	豆板醤	797 30.4 20.5 3.1
20火		ごはん 牛乳 黄鯛フライ 磯辺あえ 豚肉と野菜のうま煮	黄鯛	牛乳	小松菜	もやし・キャベツ 玉ねぎ・まいたけ・ごぼう・枝豆・しらたき	米 パン粉	サラダ油	ソース	867 32.2 23.6 2.9
21水	🍀	ごはん 牛乳 セルフもずく丼の具 沖縄風おでん 手作りちんすこう	豚肉	もずく 昆布	にんじん	玉ねぎ・コーン・ねぎ・生姜 大根・こんにゃく	米 でん粉	サラダ油	(鰹節) (鰹節)	850 28.3 28.1 2.5
22木		麦入りごはん 牛乳 横須賀海軍カレー ゆで野菜 ヨーグルト	豚肉		にんじん	玉ねぎ・りんご・にんにく・生姜 ほうれん草	米・麦 小麦粉	サラダ油・バター	香辛料 ドレッシング	878 28.0 22.8 3.0
23金	給食週間	ごはん 牛乳 セルフ深川丼の具 彩り野菜入り卵焼き ぶろふき大根	あさり・かまぼこ 卵・豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう・ねぎ・生姜・しらたき・三つ葉 ほうれん草・にんじん	米・麦			819 31.3 16.6 3.0
26月		ごはん 牛乳 セルフ菜の花ごはんの具 あじさんが焼き風 つみれ汁 梨ゼリー	油揚げ・ベーコン あじ・みそ いわし・みそ	牛乳	にんじん・菜の花	しめじ・コーン ねぎ・生姜 大根・ごぼう・生姜・ねぎ	米・麦 でん粉	サラダ油	(鰹節) (鰹節)	868 39.0 24.6 2.9
27火	🍀	麦入りごはん 牛乳 里芋コロッケ もやしとにらのごまあえ 田舎汁 わかめふりかけ	豚肉	牛乳	にんじん・にら	もやし	米 里芋	米油		894 27.7 25.6 2.3
28水		ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ キャベツの塩もみ マカロニスープ チーズ	くじら	牛乳	小松菜・にんじん	ごぼう・こんにゃく・かんぴょう	パン マーガリン	サラダ油	コンソメ	866 32.7 33.4 3.0
29木		ごはん 牛乳 フルコギ風炒め物 トックスープ	豚肉	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・もやし・しいたけ・にんにく・生姜 青梗菜・にんじん	米 砂糖	ごま油	鶏ガラ	813 34.3 22.7 2.3
30金		ひろしご飯 牛乳 ミルメークコーヒー 焼き鳥風あえもの みそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん	ねぎ・生姜 小松菜	米・麦 シメーク	サラダ油	(鰹節)	821 36.4 23.1 3.0

都合により献立を変更する場合があります。 今月の平均 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。