

2025年

[1月 献立予定表]



(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実		
9 木	麦ごはん	○		<牛乳D>			米 麦			811 kcal
	ポークカレー		豚肉		人参 トマト	玉ねぎ ごぼう れんこん しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油	カレールー ケチャップ ウスターソース しょうゆ	26.1 g
	ブロッコリーのサラダ		ハッピーにんじん 	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり コーン		玉ねぎドレッシング		24.8 g	
	豆乳ムース		(豆乳)			(砂糖)	(油)	(塩)	2.7 g	
10 金	ごはん	お正月料理		<牛乳D>		米				673 kcal
	ぶりの照り焼き	○	(ぶり)			(生姜)	(砂糖 でん粉)		(みりん しょうゆ しお)	25.9 g
	紅白なます		かつお節		人参	大根 ゆず	三温糖		塩 酢 しょうゆ	20.8 g
	雑煮		鶏肉 かまぼこ		人参 小松菜 水菜	白菜 椎茸	白玉もち		酒 しょうゆ かつおだし 昆布だし	1.9 g
14 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			765 kcal
	ハンバーグ		(豚肉 鶏肉)			(玉ねぎ)	(でんぶん)		(塩)	28.9 g
	マカロニの トマトソース煮		豚肉 鶏肉	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	マカロニA	オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう 野菜ブイオン 中濃ソース	21.8 g	
	かぼちゃとかぶの 味噌汁		豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ	かぶ 玉ねぎ			煮干しだし	2.9 g
15 水	ごはん	○		<牛乳D>			米			734 kcal
	アジフライ		(あじ)				(パン粉A 小麦粉A でんぶん)	油	(塩)	30.1 g
	みぞれ和え		ロースハム		ほうれん草 人参	大根 白菜	三温糖		酢 しょうゆ みりん	20.6 g
	高野豆腐のうま煮		鶏肉 高野豆腐	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく 椎茸	さといも 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ かつおだし	2.0 g	
16 木	麦ごはん	○		<牛乳D>			米 麦			756 kcal
	豚キムチ		豚肉			玉ねぎ もやし 白菜 白菜キムチ		ごま油 ごま	酒 塩 こしょう しょうゆ	32.3 g
	ぎょうざ		(豚肉)			(キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく)	(でんぶん 砂糖 小麦粉A)	(ごま油)	(しょうゆ 塩 魚介エキス)	23.2 g
	中華たまごスープ		豚肉 卵C	チンゲン菜	玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン	でんぶん	ごま油	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ	2.4 g	
17 金	ごはん	○		<牛乳D>			米			735 kcal
	鶏肉の香草焼き		鶏肉					オリーブ油	酒 香草パウダー	28.2 g
	ポテトサラダ					きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	りんご酢 こしょう	22.1 g
	ミネストローネ		豚肉	人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ	もち麦 三温糖	油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ワイン 野菜ブイオン	1.7 g	
20 月	ごはん	ふるさと食材伊万里の日		<牛乳D>		米				832 kcal
	南瓜さつまいも コロッケ	○	(豚肉)		(かぼちゃ 人参 ほうれん草)	(玉ねぎ)	(じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉A でん粉)	油	(塩 こしょう)	25.8 g
	アーモンドサラダ		ロースハム		人参 水菜	キャベツ きゅうり		アーモンド 和風ドレッシング		28.2 g
	白菜のクリーム煮		鶏肉	牛乳D	人参 枝豆	白菜 玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	ホワイトベース ホワイトルー 塩 ポタージュベース 野菜*イオン こしょう	2.4 g
21 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			757 kcal
	大豆と豆腐のフライ		(豆腐 イトヨリ 大豆)	(あおさ)	(人参)	(玉ねぎ 椎茸)	(パン粉A 米粉)	(油 ごま)	(しょうゆ 塩 かつお節エキス)	25.8 g
	おみ漬け風				小松菜 人参	キャベツ 大根 しょうが	三温糖	ごま	しょうゆ	22.8 g
	芋煮		牛肉		人参 ねぎ	ごぼう しめじ こんにゃく	さといも 三温糖	油	酒 みりん しょうゆ かつおだし	1.9 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A：小麦 B：そば C：卵 D：乳・乳製品 E：落花生 F：えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

知っていますか 1月の食文化

1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いをこめた行事がたくさん行われます。

7日

七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

11日

鏡開き

神様にお供えたもちを下げ、ちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

15日

小正月

昔の暦で、1年で最初の満月の日、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

2025年

[1月 献立予定表]



(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果実	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実				
22 水	ごはん/一食刻みのり	○		のり <牛乳D>			米			730 kcal		
	鶏飯の具		鶏肉		人参	椎茸 たくあん	三温糖		しょうゆ みりん 酒	34.0 g		
	いわしの梅みそ煮		(いわし みそ)			(しそ 梅)	(砂糖 米粉)		(みりん 塩)	21.3 g		
	鶏飯用スープ		鶏肉 錦糸卵C		ねぎ				塩 酒 みりん しょうゆ 鶏ガラ	3.3 g		
23 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			755 kcal		
	含め煮		鶏肉	ひじき	人参 いんげん	ごぼう 椎茸 こんにゃく		油	みりん 酒 かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩	29.5 g		
	ちくわのゆかり揚げ		ちくわ				小麦粉A でんぶ ん	油	ゆかり	20.4 g		
	きつねうどん		油揚げ		人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ	三温糖 うどんA		しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし	3.2 g		
24 金	ごはん	○		<牛乳D>			米			707 kcal		
	鮭の塩焼き		鮭	給食が始まったころのメニュー					～学校給食週間 24日から30日まで～		塩	31.9 g
	たくあん和え				人参	たくあん 大根 きゅうり	三温糖	ごま	しょうゆ	19.4 g		
	具だくさんみそ汁		厚揚げ みそ	わかめ	小松菜	白菜 玉ねぎ	さつまいも		煮干しだし	4.0 g		
27 月	ごはん	○		<牛乳D>			米			719 kcal		
	豚肉のしょうが炒め		豚肉	ハッピーにんじん		しょうが 玉ねぎ	三温糖 でんぶん	油	みりん 酒 しょうゆ	33.3 g		
	おから煮しめ		おから 豚肉 さつま揚げ	郷土料理	人参 ねぎ	白菜 椎茸	三温糖	油	みりん しょうゆ	18.7 g		
	すまし汁		かまぼこ 魚そうめん		人参 小松菜	えのき茸 玉ねぎ	麺A でんぶん		塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし	2.3 g		
28 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			858 kcal		
	治部煮		鶏肉 かまぼこ		人参	白菜 椎茸	小麦粉A 三温糖		酒 塩 しょうゆ みりん 酒	38.5 g		
	さつまいものめった汁		豚肉 油揚げ みそ		人参 ねぎ	こんにゃく 大根 しめじ	さつまいも		かつおだし	29.8 g		
	味めぐり(石川県)									2.9 g		
29 水	食パン	○		<牛乳D>			食パンAD			730 kcal		
	チキン照り焼きパティ		(鶏肉)			(玉ねぎ りん ご)	(パン粉A 砂糖 でんぶん)	(油)	(しょうゆ 塩)	29.1 g		
	コールスローサラダ		鶏肉		人参	きゅうり コーン キャベツ	三温糖	卵抜きマヨネーズ	酢	31.6 g		
	カレースープ		鶏肉		人参	玉ねぎ ヤングコーン 大根	じゃがいも		カレールー ケチャップ しょうゆ 鶏ガラ	3.2 g		
30 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			765 kcal		
	さばのみりん漬け焼き		(さば)				(砂糖)		(しょうゆ みりん 魚醬 塩)	28.7 g		
	白菜のごま和え				ほうれん草 人参	白菜	三温糖	ごま	しょうゆ	28.0 g		
	だご汁 郷土料理		鶏肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう しめじ	白玉粉 小麦粉A		塩 酒 みりん しょうゆ 煮干しだし	2.3 g		
31 金	麦ごはん /一食卵抜きマヨネー	○		<牛乳D>			米 麦	一食卵抜きマヨネーズ		928 kcal		
	シシリアン(焼肉)		牛肉			しょうが にんにく りんご	三温糖 でんぶん	油	酒 みりん しょうゆ	24.4 g		
	シシリアン(野菜)			パプリカ	キャベツ きゅうり			青じそドレッシング	47.2 g			
	野菜スープ		鶏肉		人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 大根 エリンギ	マカロニA	油	野菜ブイオン 塩 こしょう	1.7 g		

★塩、こしょう、しょうゆは、記入がなくても味の調整のために使用することがあります。

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

