令和6年度

那須烏山市学校給食センター

1月分　給食献立予定表（中学校）

日付	献立表	主な材料 主に体を作る 1群 たんぱく質 魚、肉、卵 大豆·大豆製品	主に体を作る 2群 無機質 牛乳·乳製品、小魚、海そう	主に体の調子を整える 3群 カロテン（ビタミンA） 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 ビタミンC、食物繊維 その他の野菜、果物、きのこ、こんにゃく	主にエネルギーのもとになる 5群 炭水化物 米、パン、めん いも、砂糖	主にエネルギーのもとになる 6群 脂質 油、バター、種実類	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
8（水）	始業式							
9（木）	ごはん　牛乳　牛肉コロッケ　小袋ソース 野菜のごま和え　けんちん汁	牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ　ごぼう 大根 たまねぎ こんにゃく	ごはん 里芋　砂糖 じゃがいも パン粉	油 ごま	750 19.8 20.1 2.5
10（金）	ごはん　牛乳　ポークしゅうまい② 小松菜ののり和え　麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	小松菜 にんじん にら	もやし　しょうが にんにく　ねぎ たけのこ　たまねぎ しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮	ごま ごま油 油	763 29.8 22.2 2.6
14（火）	セルフ二色丼（ごはん・鶏そぼろ・卵そぼろ） 牛乳　かみなり汁	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが　ごぼう だいこん　ねぎ グリンピース こんにゃく	ごはん 砂糖 里芋	油	816 36.0 24.4 2.6
15（水）	セルフホットドッグ（スライスコッペパン・ソーセージ・ケチャップ&マスタード）　牛乳 チキンのブラウンシチュー　いちご（生）②	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ いちご	コッペパン じゃがいも	油 ルー	836 35.7 33.6 3.6
16（木）	ごはん　ふりかけ　牛乳 モロの揚げ煮　ごぼうサラダ　わかめスープ	モロ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん 砂糖	油 マヨネーズ ごま	765 28.6 21.6 3.0
17（金）	牛乳パン　牛乳　鶏肉のはちみつ焼き 花野菜サラダ　ポークポトフ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ　セロリ たまねぎ カリフラワー とうもろこし	牛乳パン じゃがいも はちみつ	フレンチドレッシング	760 36.5 26.6 3.2
20（月）	ごはん　牛乳　納豆 ピリ辛肉じゃが　うち豆汁	納豆　豚肉 さつま揚げ うち豆　油揚げ 豆腐　味噌	牛乳	にんじん 小松菜 さやえんどう	たまねぎ 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	油	839 33.5 22.5 2.7
21（火）	ごはん　牛乳　ハッシュドポーク ブロッコリーとチーズのサラダ　アセロラゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	ごはん 小麦粉 アセロラゼリー	油 ルー クリーミードレッシング	791 26.2 22.4 2.2
22（水）	バターパン　牛乳 ニョッキと鮭ボールのクリーム煮　ツナキャベツサラダ	鮭 たら ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	バターパン ニョッキ	油 ルー ごま油	822 28.6 31.1 3.2
23（木）	セルフ豚丼（ごはん・豚丼の具）　牛乳 大根の甘酢和え　じゃがいもと豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 しらたき	ごはん じゃがいも 砂糖	油	765 28.6 19.1 2.9
	1月24日から30日は「全国学校給食週間」							
24（金）	★昭和の給食★ コッペパン　牛乳　カレーシチュー コールスローサラダ　ミルメークコーヒー	豚肉	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ　しょうが にんにく　グリンピース キャベツ　きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖 ミルメーク	油 ルー	787 28.1 24.9 3.6
27（月）	★地産地消献立★ ごはん　牛乳　豚肉のワイン風味焼き 和風サラダ　えのきの味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ　しょうが 大根 キャベツ えのきたけ	ごはん 砂糖	油 梅ドレッシング	760 29.9 22.7 2.8
28（火）	★七合小オリジナル献立★ つやつや光る白ごはん　牛乳 ジューシーカリカリからあげ　ご飯がすすむのりずあえ 大人気のぴり辛野菜たっぷりおみそ汁	鶏肉 ツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが　にんにく 大根 ねぎ　しいたけ こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖 でんぷん	油 ごま	773 34.2 21.7 2.5
29（水）	★荒川小6年1組オリジナル献立★ コッペパン　牛乳　鶏肉のバジル風味焼き シーザーサラダ　さつまいもとマカロニのクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん ほうれん草 バジル	キャベツ たまねぎ	コッペパン クルトン さつまいも マカロニ	油 ルー シーザーサラダドレッシング	821 34.9 28.7 2.9
30（木）	★荒川小6年2組オリジナル献立★ ごはん　牛乳　チキンチーズ焼き わかめともやしのナムル　豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう　ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん パン粉 じゃがいも	油 ナムルドレッシング	812 32.5 26.0 2.7
31（金）	はちみつバターパン　牛乳　野菜コロッケ ブロッコリーサラダ　ポークビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ　たまねぎ カリフラワー グリンピース 枝豆	はちみつバターパン じゃがいも パン粉	油 イタリアンドレッシング	853 26.9 31.2 2.9

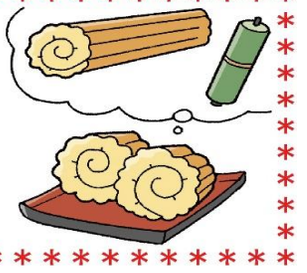
中学生１食分の学校給食摂取基準
エネルギー830kcal　たんぱく質26.9～41.5ｇ　脂質18.4～27.6ｇ　塩分2.5ｇ未満
1月の平均栄養量
エネルギー：794kcal　たんぱく質：30.6g　脂質：24.9g　塩分：2.8g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？　テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

学問への願いを込めた「だて巻き」



正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。