






1月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚・肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
8（木）	<div></div> <div>始 業 式</div> <div></div>							
9（金）	ミルクパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースがけ シーザーサラダ ポテトとベーコンのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクパン じゃがいも	シーザーサラダドレッシング	801 32.0 27.9 3.7
12（月）	<div></div> <div>せい じん ひ 成 人 の 日</div> <div></div>							
13（火）	セルフ豚丼（ごはん・豚丼の具） 牛乳 ササミとキャベツのサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁	豚肉 ササミフレーク 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ごぼう とうもろこし キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	油 レモンドレッシング	808 30.9 22.7 2.9
14（水）	セルフフィッシュバーガー （丸パン・白身魚フライ・小袋ソース・コールスローサラダ） 牛乳 鶏肉と野菜のクリーム煮	タラ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	丸パン パン粉 じゃがいも	油 コールスロードレッシング ルー	818 34.3 29.8 2.7
15（木）	キンパ風手巻きごはん（ごはん・のり・焼肉・ナムル） 牛乳 韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり 茎わかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが もやし たくあん にんにく ねぎ	ごはん	油 ナムルドレッシング ごま油	672 28.5 21.9 2.8
16（金）	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ のり酢あえ ピリ辛味噌汁	ツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	かぼちゃ ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが ごぼう ねぎ 大根 たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖	油 ごま	802 24.8 24.5 2.4
19（月）	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め フレンチサラダ ポテトスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 フレンチドレッシング	834 29.4 26.6 2.4
20（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 グリンピース ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 里芋	油	812 34.9 23.7 2.6
21（水）	食パン チョコクリーム 牛乳 スパイシーチキン ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	にんにく しょうが とうもろこし セロリ たまねぎ	食パン 砂糖 マカロニ	チョコクリーム ごま醤油ドレッシング マヨネーズ	763 32.6 29.2 3.4
22（木）	ごはん 牛乳 ポークカレー かむかむ海藻サラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉	牛乳 わかめ 昆布 とさかのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 切干大根 えだまめ	ごはん じゃがいも フルーツ杏仁風プリン	カレールウ 油 和風ドレッシング	845 25.8 23.0 2.4
23（金）	はちみつパン 牛乳 コロッケ 小袋ソース グリーンサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし グリンピース キャベツ えだまめ	はちみつパン じゃがいも パン粉 砂糖	油 イタリアンドレッシング	857 28.5 26.6 3.6
26（月）	★境小学校オリジナル献立★ ごはん 牛乳 ブービーいただきます 豚肉のしょうが焼き みんなノリノリのりすあえ 旬菜！！具たくさん！田舎汁 いちごプリン	<div></div> <div>豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 味噌</div>	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ ごぼう かんぴょう	ごはん 砂糖 里芋 いちごプリン	油 ごま	844 34.6 24.8 2.6
27（火）	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ②③ ゆで野菜のにんにく醤油和え 生揚げと大根のオイスターソース煮	豚肉 鶏肉 生揚げ うすらの卵	牛乳	にら ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく 大根	ごはん ぎょうざの皮 砂糖 でん粉	油 ごま油	899 32.2 32.2 2.9
28（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②	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 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
29（木）	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 かんぴょうサラダ ゆばとわかめの味噌汁	いわし ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	かんぴょう きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	760 26.0 22.8 2.7
30（金）	★江川小学校オリジナル献立★ 米粉パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ナゲット②③ ブロッコリーとチーズのサラダ いちごゼリー	豚肉 ナゲット	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく グリンピース とうもろこし	米粉パン スパゲティ いちごゼリー	油 青じそクリームドレッシング	880 39.4 30.4 3.4

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  
エネルギー：815kcal たんぱく質：31.3g 脂質：26.6g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。



1月24日から30日は「学校給食週間」です。  
「オリジナル献立」の実施やJAからのいちごの  
プレゼント、給食センターでは地場産物や、栃木  
県産の食材を使ったメニューを提供します。  
お楽しみに！



お正月料理の豆知識

お正月によく食べられる「お雑煮」ですが、地域によって様々なバリエーション  
があります。  
例えば、栃木県ではシンプルな醤油ベースのすまし汁に餅を入れる形が多いです  
が、関西方面では白みそで味付けしたものが多くいます。また、香川県ではあん  
こ入りの餅が雑煮にはいるものもあるそうです！どんな味なのか気になりますね！！  
餅の形も地域によって変わっています。みなさんのお家のお  
お雑煮はどんなものだったか、お友達と話してみるのも面白い  
かもしれませんよ。

