



予定献立表



令和7年度

大洗町教育委員会・大洗町立 中学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 いなだの照り焼き	いなだ				砂糖		みりん しょうゆ 酒
	副菜 豚肉と大根の煮物	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 グリーンピース	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
	副菜 じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	長ねぎ	じゃがいも		かつお節
2.5g	他 牛乳		牛乳					
2火	主食 いちご揚げパン					コッペパン	油	いちごパウダー
	主菜 水ぎょうざ	豚肉 鶏肉		にんじん にら	キャベツ 長ねぎ しょうが 白菜 干しいたけ	小麦粉	ごま油	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 からスープ
	副菜 パンサンスー	魚肉ソーセージ		小松菜 にんじん	もやし	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
782kcal	2.9g							
3水	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 牛すき焼き	牛肉 豆腐		にんじん	白菜 長ねぎ	ふしりたき 三温糖	油	しょうゆ 酒
	副菜 ごまじょうゆ和え	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし キャベツ		ごま ごま油	しょうゆ 酢
	他 牛乳		牛乳					
842kcal	2.1g							
4木	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 チキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん
	副菜 きくらげのピリ辛炒め	豚肉		にんじん	きくらげ もやし にんにく		ごま油 ごま	デンメンジャン しょうゆ トウバンジャン
	副菜 のっぺい			にんじん	れんこん 白菜 大根 長ねぎ 干しいたけ	里いも こんにゃく でん粉		かつお節 しょうゆ 塩 みりん
833kcal	2.2g		牛乳					
5金	主菜 ビビンバ	豚肉		小松菜 にんじん	切り干し大根 にんにく もやし	ごはん 三温糖	油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ コチュジャン こしょう
	副菜 トックスープ	ベーコン 豆腐		にんじん	白菜 長ねぎ 干しいたけ	トック		からスープ 塩 しょうゆ こしょう
	他 牛乳		牛乳					
	810kcal	2.3g						
8月	主菜 ツナわかめふりかけごはん	ツナ(まぐろ)	わかめ			ごはん 三温糖	ごま	しょうゆ 酒
	主菜 鶏団子スープ	鶏肉		にんじん	白菜 きくらげ 長ねぎ しょうが	でん粉 春雨		からスープ 塩 しょうゆ こしょう
	副菜 切り干し大根のサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	切り干し大根 もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	他 牛乳		牛乳					
813kcal	2.6g							
9火	主食 米パン					米パン		
	主菜 チリビーンズ	豚肉 大豆 大福豆 金時豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	油	ゲチャップ 塩 こしょう ソース フィヨン ローリエ チリパウダー
	副菜 チキンサラダ	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ		油	酢 塩 こしょう
	他 みかん				みかん			
821kcal	2.8g		牛乳					
10水	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 たらのり塩フライ	たら	あおさ			小麦粉 パン粉	油	塩
	副菜 五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう グリーンピース	三温糖 こんにゃく	油 ごま	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子
	副菜 小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根			かつお節
805kcal	2.5g		牛乳					
11木	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 納豆	納豆						納豆のたれ からし
	副菜 肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも 三温糖 こんにゃく	油	みりん しょうゆ
	副菜 しょうが和え			にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ
849kcal	2.1g		牛乳					
12金	主菜 ポークカレーライス	豚肉		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	油	カレールウ ソース チャツネ カレー粉
	副菜 もやしサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩
	他 牛乳		牛乳					
	898kcal	2.5g						

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15 月	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 揚げしゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 油		塩
	副菜 チャプチェ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし しょうが きくらげ	春雨 三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう
	副菜 キムチスープ	ベーコン 豆腐 みそ		にんじん	干ししいたけ 白菜 長ねぎ キムチ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ
2.7g	他 牛乳		牛乳					
16 火	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 鮭のチーズ焼き	鮭 みそ	チーズ	パセリ			マヨネーズ	
	副菜 ベーコンと小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	玉ねぎ とうもろこし		バター	塩 こしょう コンソメ
	副菜 わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	長ねぎ 白菜 干ししいたけ		ごま油	がらスープ 塩 しょうゆ こしょう
2.4g	他 牛乳		牛乳					
17 水	主食 五目うどん	豚肉 油揚げ		にんじん	大根 白菜 長ねぎ 干ししいたけ	ソフトめん		かつお節 しょうゆ みりん 酒 塩
	副菜 ちりめんサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	三温糖	油	しょうゆ 酢
	副菜 キャラメルポテト					さつまいも 三温糖	バター 油	
	他 牛乳		牛乳					
2.7g								
18 木	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 いかのねぎみそソース	いか みそ			長ねぎ にんにく しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜 糸寒天サラダ	ツナ（まぐろ）	糸寒天	にんじん 小松菜	キャベツ	三温糖	油 ごま油	しょうゆ 塩 酢 こしょう
	副菜 うま塩汁	鶏肉 豆腐		にんじん にら	もやし 長ねぎ			塩 しょうゆ がらスープ
2.5g	他 牛乳		牛乳					
19 金	主食 豚ちゃん丼	豚肉		にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ しょうが	ごはん しらたき 三温糖	油	みりん 酒 しょうゆ
	主菜 はまぐりのバターしょうゆ焼き	はまぐり		パセリ	にんにく		バター	しょうゆ 酒
	副菜 実だくさん汁	豆腐 みそ 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 長ねぎ			かつお節
	他 牛乳		牛乳					
2.8g								
22 月	主食 ごはん					ごはん		
	主菜 さばの幽庵みそ焼き	さば みそ			ゆず	砂糖		酒 みりん
	副菜 ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん		こんにゃく 三温糖	油	みりん しょうゆ
	副菜 ほうとう	鶏肉 みそ		かぼちゃ	大根 長ねぎ 干ししいたけ	ほうとう		かつお節 酒
2.6g	他 牛乳		牛乳					
23 火	主食 セルフホットドッグ	フランクフルト		トマト	玉ねぎ	コッペパン		ケチャップ
	主菜 イタリアンサラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	キャベツ	マカロニ	マヨネーズ	塩 こしょう
	副菜 ベジタブルカレースープ	鶏肉		にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		カレールウ 塩 ブイヨン カレールー粉 こしょう
	他 牛乳		牛乳					
3.3g								
24 水	主食 チキンパエリア	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく とうもろこし グリーンピース	ごはん	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン
	主菜 星のミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリー	マカロニ	オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう ブイヨン
	副菜 アップルパイ		クリームチーズ		りんご	パイシート	グラニュー糖	
	他 牛乳		牛乳					
2.7g								

- * ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。さつまいもも、大洗町産です。
 * はまぐりは、大洗町漁業協同組合の皆さまより、無償でご提供いただきました。
 * 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	831	30.3	22.5	372	75	3.5	2.6	481	0.83	0.60	30	2.6	5.1
生徒(12～14歳) の基準値	830	27～41.5	18.5～28	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0

今年の冬至(とうじ)は12月22日(月)です

昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われていました。かぼちゃには、病気に負けない力をつけてくれるカロテンやビタミンCが多く含まれているからです。

給食では、かぼちゃが入ったほうとう、ゆずの香りをつけたさばの幽庵みそ焼きを22日に出す予定です。



寒い冬を元気に乗りきろう

気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行しやすいくなります。

冬休みや年末・年始の行事を控え、生活リズムも乱れがちです。

冬を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介します。

- ① 手洗いはしっかり、こまめに。
- ② 1日3食、好き嫌いをなく食べる。
- ③ しっかり寝て体を休める。

◆◆◆お知らせ◆◆◆

1月の給食は8日(木)から始まります。

冬休みの間に、給食用のおはしセットやエプロン等の修繕・点検を行います。

