

# 1月 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 摂取目標量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		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	
8 木  793kcal 2.2g	主食 ごはん		8が付く日は「かみかみDAY」 			ごはん		
	主食 いかの香味ソース	いか			しょうが 長ねぎ	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢
	副菜 たくあん和え			小松菜 にんじん	キャベツ たくあん			しょうゆ
	副菜 白玉雑煮	鶏肉 油揚げ		にんじん	白菜 大根 長ねぎ	白玉もち		しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節
	他 牛乳		牛乳				1月11日は鏡開き	
9 金  856kcal 1.5g	主食 ごはん					ごはん		
	副菜 豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	こんにゃく 三温糖 でん粉	油	酒 しょうゆ トウバンジャン
	副菜 もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	しょうゆ こしょう
	他 牛乳		牛乳					
13 火  787kcal 2.5g	主食 チーズガーリックトースト		チーズ	パセリ	にんにく	食パン	オリーブ油	
	副菜 ポークビーンズ	大豆 豚肉	スキムミルク	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油	赤ワイン ケチャップ ソース フイヨン 塩 こしょう
	副菜 ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		小松菜 にんじん	大根		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他 牛乳		牛乳					
14 水  818kcal 2.4g	主食 ごはん					ごはん		
	副菜 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	長ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく	でん粉	油	トウバンジャン テンメンジャン しょうゆ がらスープ オイスターソース
	副菜 パンサンスー	魚肉ソーセージ		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	春雨 三温糖	油 ごま油	酢 しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
15 木  801kcal 2.2g	主食 ごはん					ごはん		
	副菜 つくば鶏つくね照り焼き	鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でん粉 三温糖		しょうゆ みりん 塩 ケチャップ
	副菜 ごま和え			にんじん 小松菜	もやし キャベツ	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ
	副菜 みそあじ野菜スープ	ベーコン みそ		にんじん	大根 玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ コンソメ
16 金  875kcal 2.6g	主食 ごはん					ごはん		
	副菜 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	カレールーウ カレー粉 ソース チャツネ
	副菜 海藻サラダ	鶏肉	海藻ミックス	小松菜 にんじん	キャベツ		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	他 牛乳		牛乳					
19 月  844kcal 2.6g	主食 セルフツナごはん	ツナ(まぐろ) 油揚げ		にんじん	枝豆	ごはん 三温糖		しょうゆ みりん 酒
	副菜 ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 ソース
	副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	大根 長ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		かつお節
	他 牛乳		牛乳					
20 火  809kcal 2.7g	主食 米パン	大洗町産の米粉で作る、学校給食用の特別な米パンです					米パン	
	副菜 鶏肉とパンネのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも ペンネ 米粉	油 生クリーム	コンソメ 塩 こしょう
	副菜 大根サラダ	ハム		にんじん 小松菜	大根		オリーブ油	酢 塩 こしょう しょうゆ
	他 牛乳		牛乳					
21 水  813kcal 1.7g	主食 ごはん			日本味めぐり「大分県」 		ごはん		
	副菜 鶏天	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが	てんぷら粉	油	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう
	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
	副菜 だんご汁	油揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜 ごぼう 干ししいたけ	小麦粉		かつお節 しょうゆ 酒
	他 牛乳		牛乳			大分県はしいたけの 生産量日本一！ 温泉も日本一！		

日・曜 エネルギー 摂取量		献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を調える食品		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	
22 木	主	豚キムチ丼	豚肉 厚揚げ みそ		にら	もやし キムチ にんにく 玉ねぎ	ごはん でん粉 三温糖	油 ごま油	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン
	主								
	副	わかめスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ 長ねぎ 干しいたけ		ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	他	牛乳		牛乳					
23 金	主	ごはん					ごはん		
	主	さわら竜田揚げ	さわら 			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒
	主	おでん	がんもどき 揚げボール ちくわ		にんじん	大根	こんにゃく		しょうゆ みりん かつお節
	副	おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし			しょうゆ
26 月	主	ごはん					ごはん		
	主	鮭の塩焼き	鮭 		明治22年ごろの給食のはじまり				塩
	副	切り干し大根の炒め煮	豚肉		にんじん	切り干し大根	こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	他	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃがいも		かつお節
27 火	主	ごはん					ごはん		
	主	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 こんにゃく 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副	チキンとキャベツの香味和え	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	他	韓国のり 牛乳		のり 牛乳				ごま油	塩
28 水	主	ソフトめんミートソース	豚肉 牛肉	チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく セロリ	ソフトめん 米粉	油	赤ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ローリエ
	副	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖 	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	他	キャラメルケーキ 牛乳	鶏卵	牛乳 		8が付<日は<かわかきDAY>	ホットケーキミックス	マーガリン	キャラメルパウダー
	主	ひじきふりかけごはん	かつお節	ひじき ちりめんじゃこ	給食室手作りのふりかけです		ごはん 三温糖	ごま ごま油	みりん しょうゆ
29 木	主	みそちゃんこ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ 白菜	こんにゃく		がらスープ
	副	ちくさ and え	ちくわ 油揚げ		にんじん 小松菜	もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ
	他	牛乳		牛乳					
	主	カレーチャーハン	豚肉 鶏卵		にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース	ごはん	油	カレー粉 しょうゆ 塩 酒 がらスープ
30 金	主	揚げぎょうざ	豚肉 大豆			玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 でん粉	油 ラード	塩 しょうゆ
	副	中華スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ きくらげ しょうが	春雨	ごま油	がらスープ 塩 こしょう しょうゆ
	他	牛乳		牛乳					

\* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。ちりめんじゃこも大洗町産です。

\* 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ください。

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	817	29.5	21.4	372	73	3.4	2.6	455	0.81	0.57	31	2.2	4.5
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以上



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。