



令和7年度

1月 予定献立表



習志野市立第一中学校



日 に ち	曜 日	献立名		お知らせ 行事 その他	材料名						栄養価		
					主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		エネルギー (kcal)	脂質(g)	
					1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
8	木	梅じゃこごはん	松風焼	すまし汁	2026年最初の給食 松風焼きは、表面はごまが飾ってあって華やかですが、裏面には何もなかったり、隠し事のない正直でまっすぐに生きようという意味が込められている。	鶏肉 豆腐 なると 小豆	牛乳 しらす わかめ 鰹節	人参 小松菜	梅 生姜 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根	米 澱粉 砂糖 餅	油 ごま	854	18.3
		みぞれ和え	お汁粉(紅白のお餅入り)								34.1	2.8	
9	金	ごはん	鯖のピリットジャン	麻婆豆腐		さば 豚肉 ハム 豆腐 大豆	牛乳	にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 切干大根 干椎茸 みかん	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	890	29.9
		切干大根のナムル	みかん										40.4
13	火	ごはん	油淋鶏	坦々春雨スープ		鶏肉 豚肉 なると 豆乳	牛乳 寒天 わかめ	人参 小松菜	生姜 にんにく 長ねぎ きゅうり 大根 干椎茸 パイナップル 黄桃	米 澱粉 砂糖 春雨 豆乳ゼリー	油 ごま油 ごま ラー油	823	24.3
		だいこんサラダ	フルーツ杏仁										29.7
14	水	発芽玄米ごはん	いかのねぎ味噌焼き	かきたま汁	2年生ホワイトスクール	いか なると 鰹節 豆腐 鶏卵	牛乳 寒天 わかめ スキムミルク	小松菜 人参 ほうれん草	長ねぎ 生姜 もやし 梅びしお	米 発芽玄米 澱粉 さつまいも 砂糖 薄力粉	油 ごま	873	25.3
		梅味噌和え	さつまいものごま団子										38.5
15	木	とうもろこしおにぎり	ほうとう	ししゃもの塩焼き(2本)	2年生がホワイトスクールへ行っている山梨県の郷土料理「ほうとう」。麺が平たく、味噌味の汁にかぼちゃが入っているのが特徴。	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳 ししゃも	人参 かぼちゃ 小松菜	とうもろこし ごぼう しめじ 長ねぎ	米 ほうとう 豆乳ムース	油 ノンエッグマヨネーズ	788	24.1
		小松菜のマヨネーズ和え	豆乳パンナコッタ										30
16	金	手作りメロンパン	かれいのガーリック竜田	ひじきのマリネ	2年生ホワイトスクール	鶏卵 かれい かんぱち 豚肉	牛乳 ひじき	人参 トマト パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	パン生地 砂糖 グラニュー糖 薄力粉 じゃがいも 澱粉	油 バター	760	30.3
		じゃがいものカントリー煮											29.4
19	月	キムタクごはん	チキンチキンごぼう	うち豆汁	『月曜日の抹茶カフェ』より 「抹茶プリン」	豚肉 鶏肉 うち豆 小豆 油揚げ	牛乳 寒天 スキムミルク	人参 枝豆 小松菜 ほうれん草	キムチ たくあん 長ねぎ キャベツ にんにく ごぼう 大根	米 澱粉 砂糖	油 ごま	841	35.5
		ごま和え	手作り抹茶プリン										33.3
20	火	ごはん	豚肉のソテー	豆腐と小松菜の卵スープ	『博士の愛した数式』より 「豚肉のソテー」	豚肉 豆腐 なると 鶏卵 さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 切干大根 ポンカン	米 砂糖 澱粉	油 ごま	840	29.4
		切干し大根の煮物	ポンカン										36.8
21	水	自信がもてるあんバタートースト	白身魚のマリネ	ポトフ	『こんな日は喫茶ドードーで雨宿り。』より 「自信がもてるあんバタートースト」	小豆 豚肉 メルルーサ	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 パセリ ピーマン	キャベツ セロリ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし レモン汁	食パン 澱粉 砂糖	油 バター ごま	780	32.2
		わかめとコーンのサラダ											34.4
22	木	発芽玄米ごはん	ちくわと根菜の味噌汁	ぶり大根	『木曜日にはココアを』より ミルメークのココア	ちくわ 豆腐 ぶり 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草	大根 しめじ ごぼう 生姜 長ねぎ 玉ねぎ	米 発芽玄米 澱粉 砂糖 三温糖 ミルメーク	油	800	22.3
		ほうれん草の卵焼き	ミルメーク(ココア)										34.2
23	金	ごはん	ステーキ・バラ・カチュー(チーズハンバーグ)	かぶのスープ	『こまったさんのハンバーグ』より 「ステーキ・バラ・カチュー」	豆腐 豚肉 ウインナー 鶏卵	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ かぶの葉	ごぼう 玉ねぎ かぶ こんにゃく とうもろこし スイートスプリング	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	836	23.8
		ほくほくポテトきんぴら	スイートスプリング(かんきつ)										31.8
26	月	ごはん	鮭の塩焼き	納豆汁(山形郷土料理)	日本で最初の給食 "焼き魚と漬物" 給食発祥の地山形県の郷土料理 "納豆汁"	鮭 納豆 油揚げ	牛乳	人参	せり こんにゃく 長ねぎ 大根 きゅうり りんご	米 さつまいも 砂糖	油	777	22.4
		即席漬け	さつまいもとりんごの重ね煮	<div>学校給食の意義や役割に についての理解と関心を 高める1週間にしましょう</div> 									35.2
27	火	ごはん	千草やき		アセロラゼリー	米不足の時代 米の代用品としての小麦粉 "すいとん汁"	鶏卵 豚肉 豆腐 なると	牛乳	人参	干椎茸 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ	米 薄力粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油	885
		すいとん汁	しゃぶしゃぶサラダ										34.5
28	水	コッパパン	くじらのオーロラソース	豆のトマトシチュー	戦後すぐの給食 "豆のトマトシチュー"	くじら 豚肉 ハム いんげん豆	牛乳 スキムミルク	トマト パセリ 人参 かぶの葉	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ にんにく マッシュルーム りんご	コッパパン じゃがいも 澱粉 砂糖 米粉	油 バター 生クリーム ノンエッグマヨネーズ	840	30.2
		かぶのサラダ	りんご										33.3
29	木	発芽玄米ごはん	油麴丼の具	いわしのカリカリフィ(2本)	"油麴丼" 宮城県の郷土料理	鶏肉 生揚げ 鶏卵 豆乳	牛乳 まいわし	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ 生姜 えのきたけ も やし	米 発芽玄米 澱粉 じゃがいも 油麴 三温糖 砂糖 玄米粉	油	900	29.8
		おかか和え	豆乳ヨーグルト										41.5
30	金	発芽玄米ごはん	チキンとひよこ豆のカレー	ハタハタのから揚げ(2本)	昭和51年頃 米飯給食の開始 "カレーライス"  『カレーライスは知っていた』より 「チキンとひよこ豆のカレーライス」	鶏肉 ちくわ ひよこ豆	牛乳 はたはた 海藻ミックス	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ きゅうり こんにゃく	米 発芽玄米 澱粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	830	22.0
		こんにゃくサラダ	ひとくちゼリー(りんご・ぶどう)										27.2

※都合により献立内容が変更となる場合もありますので御了承ください。  
※献立表をご確認のうえ、必要なもの(箸・スプーン・フォーク)をお持ちください。  
※牛乳は毎日つきます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
平均	832	16.3	27.9	2.9
基準値	830	13～20	20～30	2.5 未満

★給食費の引き落とし

7回目 12月29日 (月)

8回目 2月2日 (月)

1,2年生 6,935円 3年生 6,205円

口座の残高の確認をよろしくお願いいたします。

今月は、文芸委員会との給食コラボで、文芸委員さんおすすめ本の中に登場する料理を給食で提供します。詳細は図書室に掲示してありますのでご覧ください。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。この期間の給食は、学校給食の歴史を、食べて感じることでできる献立にしています。成長期みなさんに良い食生活を送ってほしいと願い、進化を続けている学校給食。現在では地域の特産品を生かしたバラエティーに富んだ献立が多く作られています。当たり前のように食べている給食ですが、その意義について考えてみませんか。

