



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	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
8	木	梅じやこごはん みぞれ和え	松風焼 お汁粉(紅白のお餅入り)	すまし汁	2026年最初の給食 松風焼きは、表面はごまだが飾ってあって華やかですが、裏面には何もないことから、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ます。	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 濃粉 砂糖 餅	油 ごま	854 18.3
										34.1	2.8	
9	金	ごはん 切干大根のナムル みかん	鯖のピリットジャン 麻婆豆腐	坦々春雨スープ		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 千椎茸 みかん	米 砂糖 濃粉	油 ごま油 ごま	890 29.9
										40.4	3.2	
13	火	ごはん だいこんサラダ	油淋鶏 フルーツ杏仁	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 千椎茸 黄桃	米 濃粉 砂糖 春雨 豆乳ゼリー	油 ごま油 ごま ラー油	823 24.3
										29.7	2.8	
14	水	発芽玄米ごはん 梅味噌和え	いかのねぎ味噌焼き さつまいものごま団子	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 濃粉 さつまいも 砂糖 薄力粉	油 ごま	873 25.3
										38.5	2.6	
15	木	どうもろこしおにぎり 小松菜のマヨネーズ和え	ほうとう 豆乳パンナコッタ	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	どうもろこし 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
									30	3.2		
16	金	手作りメロンパン じゃがいものカントリー煮	かれいのガーリック竜田 ひじきのマリネ	うち豆汁	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 バセリ	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 濃粉	油 バター	760 30.3
										29.4	2.6	
19	月	キムタクごはん ごま和え	チキンチキンごぼう 手作り抹茶プリン	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 濃粉 砂糖	油 ごま	841 35.5
										33.3	3.2	
20	火	ごはん 切干し大根の煮物	豚肉のソテー ポンカン	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 濃粉	油 ごま	840 29.4
										36.8	3.2	
21	水	自信がもてるあんバタートースト わかめとコーンのサラダ	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 濃粉 砂糖	油 バター ごま	780 32.2
										34.4	3.2	
22	木	発芽玄米ごはん ほうれん草の卵焼き	ちくわと根菜の味噌汁 ミルメーク(ココア)	ぶり大根	『木曜日にはコカオを』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 濃粉 砂糖 三温糖 ミルメーク	油	800 22.3
										34.2	2.6	
23	金	ごはん ほくほくポテトきんぴら	ステーキ・バラ・カチュー(チーズハンバーグ) スイーツプリング(かんきつ)	かぶのスープ	『こまつさんのハンバーグ』より 「ステーキ・バラ・カチュー」	豆腐 豚肉 ワインナー 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 スイーツプリング	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	836 23.8
										31.8	2.5	
26	月	ごはん 即席漬け	鮭の塩焼き さつまいもとりんごの重ね煮	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
									35.2	2.1		
27	火	ごはん すいとん汁	千草やき しゃぶしゃぶサラダ	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 22.8
										34.5	3.2	
28	水	コッペパン かぶのサラダ	くじらのオーロラソース りんご	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 豆腐 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 こんにゃく マッシュルーム りんご	コッペパン じゃがいも 濃粉 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
										33.3	3.0	
29	木	発芽玄米ごはん おかか和え	油麩丼の具 豆乳ヨーグルト	いわしのカリカリフイ(2本)	"油麩丼" 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 えのきだけ も やし	米 発芽玄米 濃粉 じゃがいも 油麩 三温糖 砂糖 玄米粉	油	900 29.8
									41.5	2.5		
30	金	発芽玄米ごはん こんにゃくサラダ	チキンとひよこ豆のカレー ひとくちゼリー(りんご・ぶどう)	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"	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 プロッコリー	にんにく 玉ねぎ きゅうり こんにゃく	米 発芽玄米 濃粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	830 22.0
										27.2	3.2	

※ 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ひいたします。

今日は、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お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、食べて感じることのできる献立にしています。成長期の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。

