

令和7年



1 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

感謝して食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	
8	水			ソフトパン	ベーコン入りたまご焼き ブロッコリーサラダ クリームシチュー	ベーコン たまご チーズ ツナ とりにく だいす スキムミルク なまクリーム	たまねぎ えだまめ ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく グリンピース	パン サラダあぶら さとう マヨネーズ パター じゃがいも ベシャメルソース	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 878 39.1 40.2 3.1
9	木			ごはん	ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	とりにく ぶたにく わかめ とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま はるさめ	786 32.2 23.0 2.4
10	金			ごはん	サバの竜田揚げ れんこんのきんぴら 白玉雑煮	サバ さつまあげ とりにく こほりとうふ	れんこん にんじん えだまめ だいこん ごぼう せり すいき しいたけ しょうが こんにゃく	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ごま しらたまもち	885 30.4 32.2 2.3
14	火			(麦ごはん)	ビビンバ(焼き肉・ナムル) ビーフンスープ みかん	ぶたにく とりにく なまあげ	ほうれんそう にんじん にら だいずもやし だいこん はくさい しいたけ しょうが にんにく みかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま ビーフン	775 37.8 20.2 2.3
15	水			食パン イチゴジャム	マカロニグラタン フレンチサラダ ポトフ	とりにく だいす チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ しめじ キャベツ きゅうり パプリカ コーン レモン セロリー にんじん だいこん	パン ジャム ベンネ バター オリーブ油 さとう じゃがいも ベシャメルソース	817 33.4 28.1 3.7
学校給食週間です！ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食センターでは、1月16日(木)～22日(水)に給食週間メニューとして「日本全国！味めぐり」を実施します。初めて食べる料理もあるかもしれませんが、どれも各県自慢の料理です。お楽しみに♪ ☆1月16日(木) 岩手 → 昔からごまや小麦の生産が盛んな岩手！「南部焼き」はとり肉にごまをたっぷりつけて焼きます。「ひつつみ」は、小麦粉を練って固めたものをちぎって野菜と一緒に煮るすいとんです。もっちりとした歯ごたえを味わってください。 ☆1月17日(金) 北海道 → 「エスカロップ丼」は、北海道東部の根室市のご当地グルメです。バターライスにポークかつを乗せデミグラスソースをかけます。「石狩汁」はサケで有名な石狩川がある石狩市で生まれた漁師料理です。 ☆1月20日(月) 秋田 → 「本庄ハムフライ」は、秋田県南西部にある由利本荘市のソウルフードで50年も前から子どものおやつやおかず、学校給食でも食べられてきたそうです。「だまご汁」は秋田を代表する郷土料理です。 ☆1月21日(火) 福岡 → 貿易港として栄えた北九州市門司港で60年前から始まったハイカラメニュー「焼きカレー」。本場はごはんの上にカレー、たまご、チーズをのせて香ばしく焼くそうです。今回はカレーにチーズをのせて焼きます。教室で各自ごはんと合わせて食べてください。 ☆1月22日(水) 青森 → 青森県十和田市民のソウルフード「十和田バラ焼き」と、給食でもおなじみ青森の郷土料理「せんべい汁」です。									
16	木		給食週間 メニュー 岩手	ごはん	とり肉の南部焼き すき昆布の煮物 ひつつみ	とりにく こんぶ さつまあげ あぶらあげ	しいたけ にんじん たけのこ ごぼう だいずもやし だいこん ねぎ しょうが	こめ サラダあぶら さとう ごま こむぎ	792 34.9 20.9 3.1
17	金		北海道	(バター ライス)	エスカロップ丼 海そうのサラダ 石狩汁	ぶたにく わかめ みる つのまた ツナ サケ みそ	たまねぎ トマト きゅうり コーン キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ パター てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	902 32.9 33.2 4.3
20	月		秋田	ごはん	本庄ハムフライ 小松菜のおかか和え だまご汁	ハム かつおぶし とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん もやし ねぎ だいこん ごぼう まいたけ しいたけ	こめ さとう だまごもち サラダあぶら てんぷらこ パンこ	771 28.3 19.5 3.1
21	火		福岡	ごはん	焼きカレー チキンサラダ 白菜のコンソメスープ	ぶたにく チーズ とりにく ウィナー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー パセリ レモン はくさい にんじん もやし	こめ サラダあぶら オリーブ油 かたくりこ さとう カレールウ	782 38.8 23.9 2.4
22	水		青森	ごはん	十和田バラ焼き ごぼうサラダ せんべい汁	ぎゅうにく とりにく ぎょくにソーセージ みそ	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり ごぼう はくさい しいたけ にんにく りんご こんにゃく	こめ はちみつ さとう ごま サラダあぶら マヨネーズ せんべい	945 32.4 35.9 2.2
23	木			米粉パン	ささかまのピザソース焼き ツナサラダ 肉団子のクリームスープ	ささかまぼこ チーズ ツナ ぶたにく とりにく だいす スキムミルク	たまねぎ ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり にんじん レモン セロリー マッシュルーム チンゲンサイ	パン こめ じゃがいも ドレッシング ベシャメルソース	741 41.5 29.2 4.1
24	金			ごはん	肉みそ キャベツとさつま揚げの和え物 豆腐のスープ	ぶたにく だいす なたと さつまあげ とりにく とうふ わかめ みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり はくさい ねぎ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	776 35.7 21.3 2.4
27	月			ごはん	春巻き ささみと豆もやしのサラダ マーボー豆腐	とりにく とうふ ぶたにく ぶたレバー	だいずもやし きゅうり にんじん ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ サラダあぶら さとう はるさめ ドレッシング かたくりこ こむぎこ	916 34.0 23.7 3.0
28	火		今月の魚は タラ！	麦ごはん	あぶら豆腐 野菜のごま酢和え さつま汁	ぶたにく たまご あぶらあげ とりにく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ あぶらふ かたくりこ さとう ごま さつまいも	792 34.3 21.8 2.4
29	水		みやぎ 水産の日 ー中 リクエスト給食	ごはん	タラのチリソースかけ アメリカンサラダ 豚汁	タラ ハム ぶたにく とうふ みそ	ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら じゃがいも	816 31.4 23.8 2.8
30	火	一・中3年 二・中3年		ミルクパン	スペインオムレツ チーズとキャベツのサラダ チキンと野菜のスープ	たまご ウィナー チーズ	たまねぎ パプリカ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり グリンピース はくさい チンゲンサイ	パン じゃがいも パター さとう ドレッシング	763 30.1 33.2 3.7
31	水			ごはん	サケフライ(ソース) 切干大根の煮物 けんちん汁	サケ さつまあげ とうふ あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ しいたけ だいずもやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう じゃがいも	835 34.9 23.9 2.3
月平均栄養価				エネルギー：822kcal たんぱく質：34.3g 脂質：26.7g 塩分：2.9g					

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある22日～24日は「地場産品給食の日」です。

材料の太字は町内産です。

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社

丈夫な歯をつくろう！
「カルシウムたっぷり
メニュー」



よくかんで食べよう！
「かみかみメニュー」