



令和7年1月予定献立表



★1月の給食目標★

感謝して食べよう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主 な 材 料 と 働 き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	米	四街道市
				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 芋類 砂糖	6群 油脂			牛乳	千葉県
7 (火)				始業式								米粉	佐倉市
8 (水)		みそ ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 中華風コーンスープ 紅白ゼリー(アセロラミルク)	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 なると 卵 みそ 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ 干し椎茸 コーン 切干大根 にんにく 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	834	2.9	鶏肉	岩手県
9 (木)		フレンチ トースト (メープルシロップ 風)	イタリアンサラダ ポークビーンズシチュー 花みかん	ツナ 卵 豚肉 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 トマト パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース にんにく 生姜 みかん	パン じゃが芋 砂糖 メープルシロップ 風	サラダ油 バター	869	2.7	豚レバー	千葉県
10 (金)		ご飯	松風焼き のりマヨネーズ和え 紅白京風雑煮	鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ 卵 みそ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草	干し椎茸 ねぎ れんこん 白菜 大根 にんにく 生姜	米 小麦粉 白玉もち 里芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	879	2.0	ハム	千葉県
13 (月)				成人の日								ベーコン	メキシコ
14 (火)		☆いよかんでいい予感！受験生応援献立☆ 麦ご飯	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐 いよかんゼリー	豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし 生姜 だけのこ にんにく 干し椎茸	米 麦 春雨 砂糖 小麦粉 でん粉 いよかんゼリー	大豆油 ごま油 ごま	826	2.9	ペーコン	千葉県
15 (水)		そぼろ丼 (麦ご飯)	そぼろ丼の具 野菜チップス 白菜スープ	鶏肉 豚肉 卵 大豆 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	れんこん 枝豆 ごぼう 白菜 えのき茸 干し椎茸 ねぎ 生姜	米 麦 砂糖 じゃが芋 マロニー でん粉	大豆油 サラダ油 ごま油	837	2.4	じゃが芋	北海道
16 (木)		クリーム スパゲティ (スパゲティ)	鮭とほうれん草のクリームソース ブロッコリーサラダ 手作りミニアップルパイ	ベーコン 鮭 ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン しめじ りんご	スパゲティ 小麦粉 砂糖 パイ	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	867	2.5	玉ねぎ	北海道
17 (金)		☆3年私立入試・自宅学習日(3年給食なし) ご飯	五目玉子焼き こまつなマヨネーズ和え 八宝肉じゃが	鶏肉 大豆 卵 ツナ 豚肉 生揚げ	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん 小松菜 さいいんげん	枝豆 コーン 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ	米 麦 砂糖 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	876	3.1	チンゲンサイ	千葉県
20 (月)		キムチ チャーハン	元気の出るレバー トッポギスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ	ねぎ キムチ 生姜 干し椎茸 大根	米 麦 ミルメーク じゃが芋 トッポギ でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	836	3.7	にら	千葉県
21 (火)		ご飯	子持ちししゃもの南蛮漬け ごま和え さつま汁 スイートスプリング	豚肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳 子持ちししゃも	にんじん ほうれん草	もやし 白菜 大根 ねぎ スイートスプリング	米 麦 さつま芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま	785	2.7	えのき茸	千葉県
22 (水)		ドライ カレーライス (ターメリック 入)	ドライカレー ひじきのマリネ りんご	豚肉 鶏肉 大豆 ハム レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ ひじき	にんじん ピーマン	玉ねぎ コーン マッシュルーム きゅうり 大根 にんにく りんご	米 麦 砂糖	サラダ油	799	2.8	りんご	千葉県
23 (木)		みそ ラーメン (中華麺)	揚げ餃子 切干大根のスタミナサラダ みそラーメンスープ 杏仁風ゼリー(パインと黄桃入り)	豚肉 大豆 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	キャベツ にんにく ねぎ 白菜 きゅうり 切干大根 生姜 桃 パイン	中華麺 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	873	3.9	キャベツ	千葉県
24 (金)		☆昔の給食再現献立☆ セルフ おにぎり (わかめご飯)	さけのみそマヨネーズ焼き 即席漬け すいとん汁 はるか	さけ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 白菜 キャベツ かつお節 大根 ねぎ はるか	米 麦 里芋 米粉 小麦粉	マヨネーズ ごま	792	3.5	さけ	千葉県
27 (月)		麦ご飯	さばの中華ソースかけ にらともやしの中華和え カムジャタン	さば 大豆 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	もやし 生姜 玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ	米 麦 じゃが芋 マロニー でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	950	3.0	さば	千葉県
28 (火)		☆旭中学校区統一献立 ご飯	地場産パーク(運搬入り鶏つくねパーク) 白菜と大根のゆずドレッシング和え 根菜汁	鶏肉 豆腐 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ れんこん 大根 白菜 生姜 コーン 枝豆 ゆず ごぼう ねぎ	米 麦 里芋 砂糖 でん粉 小麦粉	サラダ油 ごま油	798	2.5	玉ねぎ	千葉県
29 (水)		☆給食の歴史献立☆ 二色揚げパン (きなこ・ココア)	いろどりサラダ お豆のミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 レンズ豆 ハム ペーコン ひよこ豆 きなこ 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト さいいんげん パセリ	白菜 きゅうり 玉ねぎ セロリー キャベツ コーン にんにく	パン マカロニ 砂糖	大豆油 サラダ油	804	3.2	パン	千葉県
30 (木)		からっと ご飯	ポパイサラダ 炒め野菜のみそ汁 パインミルクかん	鶏肉 大豆 豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草 小松菜 にら	えのき茸 玉ねぎ 白菜 ねぎ にんにく 生姜 パイン	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	876	3.3	白菜	千葉県
31 (金)		ハヤシ ライス (パセリライス)	ハヤシシチュー かぶのサラダ マスカットゼリー	豚肉 ハム 大豆	ジョア スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり かぶ グリンピース キャベツ にんにく レモン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター	814	3.0	じゃが芋	千葉県

*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

全国学校給食週間

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日を「学校給食記念日」としていましたが、多くの学校が冬休みに重なるため、1ヵ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。

学校給食の歴史と献立の移り変わり				
昭和22(1947)年 給食が再開される	昭和25(1950)年 パン・ミルク・おかずの 「完全給食」に	昭和38(1963)年 ソフト麺が登場 脱脂粉乳から牛乳へ	昭和51(1976)年 米飯給食が 正式に始める	令和6(2024)年 現在(旭中学校の給食) 全国おいしいもの巡り～茨城県～
おにぎり・魚の塩焼 菜の漬物	コッペパン・ミルク・ カレーシチュー	ソフト麺ミートソース・牛乳 フライドポテト・桃缶	カレーライス・牛乳 塩もみ・ゆで玉子	ご飯・さばのおろし煮 納豆とえ・ぬっぺ汁 カフェオレゼリー・牛乳

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)

エネルギー	830kcal
たんぱく質	給食による摂取エネルギー全体の13～20%
脂質	給食による摂取エネルギー全体の20～30%
食塩相当量	2.5g未満
1か月の平均	
エネルギー	841kcal
たんぱく質	32.4 g 15.4 %
脂質	27.1 g 29.0 %
食塩相当量	2.9g

今月よりリクエスト給食が登場します！

各クラスの衛生委員が中心となって、リクエストを取りまとめてくれました。料理名に下線のあるものがリクエストされたものです。1月から3月の給食で登場します。お楽しみに♪

～生徒感想より～

- ・家庭科で習ったことをいかして選びました。
- ・元気がつくような献立にしました。
- ・好きな給食が多すぎて、決めるのが大変でした。
- ・みんな積極的に取り組んでくれてよかったです。