



1月予定こんだて表

＜中学校用＞

2025年 1月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたaraき						栄養価		お知らせ		
				体を作るもとになる		体の調子をとのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー	脂質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩			
7日 (火)	ナン		バターチキンカレー レモンバジルナゲット カリカリポテトのサラダ 新春紅白ゼリー	とりこ ひよこめ 二なチーズ クリーム	ぎゅうにゅう ヨーグルト たまねぎ きゅうり	にんじん トマト たまねぎ きゅうり	にんにく、しょうが とうもろこし マッシュルーム たまねぎ、きゅうり	ナン こむぎこ じゃがいも さとう、ゼリー	バター あぶら	819	36.3	☆レモンバジルナゲット:3つ		
8日 (水)	ごはん		松風焼き 関東風雑煮 さつまいも入り田作り	とりこ たまご みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな みつば	にんじん ごまつな たまねぎ だいこん しいたけ	しょうが、ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり もやし	こめ、もち パンこ さとう さつまいも	ごま あぶら	875	22.8			
9日 (木)	ごはん		かれいのからあげ たまごスープ 中華クラゲのサラダ ブルーベリータルト	かれい たまご クラゲ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ きゅうり もやし	こめ、さとう あぶら ごま でんぶん タルト	あぶら	784	25.1	お正月に食べるおせち料理を紹介 します。「松風焼き」や「田作り」 には、それぞれいわれがありま す。		
10日 (金)	麦 ごはん		三色そばろ キャベツとベーコンのみそ汁 白玉あずき	たまご、みそ ぶたにく とりこ ベーコン、あずき	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	しょうが、ねぎ えだまめ キャベツ	こめ、むぎ さとう じゃがいも しらたまも	あぶら	822	22.8		1月11日は鏡開きです。給食では 一足早く、白玉もちとあずきを鏡開 きをします。	
14日 (火)	チョコチップ パン		ミックスフライ(エビフライ、メンチカツ) かぶとウインナーのポトフ ブロッコリーとチーズのサラダ	えび ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん チーズ	にんじん かぶ(は) たまねぎ ブロッコリー キャベツ、とうもろこし	セロリ たまねぎ かぶ(み) しょうが	パン、チョコ あぶら じゃがいも さとう	あぶら	851	30.8			
15日 (水)	ごはん		とり天 さつまいも入り豚汁 ほうれん草ののり和え いちごクレープ	とりこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	ごぼう、ねぎ ほうれん草 だいこん えのき	こめ、さとう あぶら ごま さつまいも クレープ、ジュース	あぶら	842	22.7		芝山小学校6年2組のみなさん が、栄養バランスを考えたたてた スペシャルこんだてです。	
16日 (木)	ちやめし		おでん 鶏肉のみそ焼き 小松菜とツナの和え物	とりこ みそ、ちやめし えび、いか、はんぺん、ツナ うずらたまご、あげボール	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ごま きゅうり だいにん、キャベツ	こめ さとう	ごま	818	30.5	おでんの具は、昆布、こんにやく、 にんじん、大根、ちくわ、いかポー ル、エビボール、はんぺん、うずら の卵、あげボールの10種類で す。		
17日 (金)	麦 ごはん		ほうれん草とチーズのオムレツ ハヤシライス ポテトのハニーサラダ	ぶたにく いんげんまめ たまご、ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん チーズ	にんじん ごまつな	セロリ、きゅうり トマト、パセリ たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム ブロッコリー	こめ、むぎ さとう、ルウ じゃがいも はちみつ	あぶら	825	33.5			
20日 (月)	ごはん		手作りハンバーグ オニオンスープ(クルトン) ブロッコリーとベーコンのパスタ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご おから、ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	たまねぎ パセリ セロリ ブロッコリー	こめ、さとう あぶら パンこ バター スパゲッティ、マヨネーズ クルトン	あぶら	857	27.2			
21日 (火)	中華麺		あんかけラーメン いかのチリソース アップルポムポム	ぶたにく なると いか	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが チンゲンサイ はくさい、ねぎ とうもろこし、もやし、りんご	ちゅうかめん あぶら でんぶん アーモンド こむぎこ バター さとう	あぶら	886	26.2		アップルポムポムの「ポム」は、フ ランス語でりんごのこと。りんごを たっぷり使った焼き菓子です。	
22日 (水)	わかめ ごはん		スパイシーからあげ キムチ入りみそ汁 にんじんしりしり	とりこ ぶたにく わかめ みそ、とうふ たまご、かつおぶし、ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが にんじん はくさい えのき、もやし キムチ、ねぎ	こめ、こめ さとう だんご	ごま	816	30.4	☆スパイシーから揚げ:2つ		
23日 (木)	ごはん		さばのユーリンソース わかめスープ チンジャオロースー ひと口洋なしゼリー	さば たまご わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	にんにく、ねぎ しょうが、えのき チンゲンサイ たまねぎ ピーマン たけのこ	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	784	28.2		小学校4年生中止	
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。												全国学校給食週間の期間中は、 給食の歴史を振り返っての献立を 取り入れて紹介します。		
24日 (金)	麦 ごはん		ポークカレー ヨールスローサラダ いちごのフルーツポンチ ミルメーク	ぶたにく ぎゅうにゅう ミルメーク スキムミルク	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	にんにく、しょうが とうもろこし たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり パイナップル、みかん、もも、いちご	こめ、むぎ さとう じゃがいも ドレッシング ルウ さとう、ゼリー	あぶら	803	23.8	芝山小学校 根本校長先生からの リクエストです。給食の思い出を聞 かせていただきました。		
27日 (月)	キムタク ごはん		棒ぎょうざ(2つ) ラーメン風みそ汁 丸朝さんの芝山にんじんのナムル	ベーコン たまご、みそ ぶたにく やきばた、なると	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	しょうが、ねぎ チンゲンサイ キムチ、たまご とうもろこし たまねぎ、もやし、きゅうり	こめ、むぎ さとう ごま はるさめ	あぶら	794	28.7		1月27日からの31日まで、丸朝 園芸さんから芝山のにんじんを無 償で提供いただきます。	
28日 (火)	きな粉 揚げパン		チキンのトマト煮込み 粉ふきいも やみつきキャベツ	きなこと ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	しめじ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ、きゅうり、にんにく	パン さとう ごま じゃがいも	あぶら バター ごま	822	35.4	芝山中学校 鬼澤校長先生からの リクエストです。鬼澤校長の給食 の思い出を当日お知らせします。		
29日 (水)	麦ごはん (味のり)		塩さけ 具だくさん豚汁 野沢菜漬けの和え物 ヨーグルト	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	ごぼう、だいこん のざわなづけ ごま きゅうり キャベツ、ねぎ	こめ、むぎ さとう ごま	あぶら	705	26.6		明治22年、日本で初めて学校給 食が始まった時の献立は「おにぎ り、塩サケ、野沢菜漬け」でした。	
30日 (木)	ごはん		ビーフシチュー ごましゃぶサラダ 芝山にんじんのモチモチドーナツ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	セロリ、しめじ たまねぎ たまねぎ マッシュルーム きゅうり、キャベツ	こめ、こめ さとう ごま じゃがいも ごま	あぶら	845	23.3	もちもちドーナツは米粉と豆腐を 使って作ります。丸朝園芸さん のにんじんもたっぷり入りますよ。		
31日 (金)	ごはん		チキンカツ 豆腐となめこのみそ汁 豚バラとキャベツのみそ炒め ぶどうゼリー	とりこ ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ、なまあげ、たまご	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな	にんじん ごまつな	だいこん なめこ、ねぎ キャベツ ピーマン キャベツ にんにく	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら	878	30.1			
*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。 *主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。											平均	基準		
											826	28.4	830	20~30
											15.3	3.0	13~20	9%~ 2.5% 以下
											*エネルギー比%			

1月24日～30日は 全国学校給食週間



1月の給食の紹介

●芝山小学校6年生が考えた給食こんだて(1月15日)

小学校6年生は、家庭科で学習した知識を活かして、栄養バランスを考えた給食のこんだてを考えてもらいました。今月は6年2組が考えたこんだてを給食で採用します。6年1組の献立は来月の給食に取り入れる予定です。

●芝山小学校・中学校の校長先生の思い出給食(1月24日、28日)

全国学校給食週間に合わせて、芝山小学校の根本校長先生と芝山中学校の鬼澤校長先生に、給食の思い出をお聞きました。校長先生の思い出の給食を紹介します。

●丸朝園芸さんの芝山にんじん特別給食(1月27日～31日)

1月27日からの1週間、今年も丸朝園芸組合さんから芝山町でとれたにんじんを60kg提供していただきます！