

令和7年度

1 月中学校予定献立表

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9 金	○	【鏡開きにちなんだ献立】		1月11日は「鏡開き」です。「鏡開き」とは、お正月にお供えた「鏡餅」を食べることで、その年に災害がおこらないように、病気にならないようにと願うものです。			
		ごはん		米			723
		赤魚の甘酒焼き			赤魚の甘酒漬け		34.8
		紅白なます お祝い雑煮		砂糖 もち		だいこん にんじん ゆず だいこん にんじん こまつな ねぎ	
13 火	○	カレーライス 麦ごはん	○	米 麦			768
		カレーうどん		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	27.1
		醤油フレンチサラダ		油 砂糖	ハム	にんじん こまつな きゅうり	
14 水	○	【中野小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(寒い時期を考えると温かいシチューを考えました。シチューには、旬の野菜がたくさん入っているので、みなさんに食べてほしいです。)			
		ごはん		米			780
		照り焼きチキン		砂糖 かたくり粉	とり肉		30.5
		花野菜サラダ		油 砂糖		ブロッコリー キャベツ カリフラワー にんじん	
15 木	○	【川辺小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(すべてのおかず、アクセントになるものを入れました。主菜はねぎ、副菜のサラダはツナ、スープはハムです。五大栄養素もしっかり考えました。)			
		ごはん		米			747
		たらの西京焼きねぎだれかけ		油	たらの西京みそ漬け みそ	ねぎ	35.5
		海藻ツナサラダ		油 砂糖	ツナ わかめ こんぶ 茎わかめ あかつのまた しらすぎのり	こまつな キャベツ にんじん	
16 金	○	【中野小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(ささみを使い、たんぱく質をしっかりと摂取できるようにしました。そして、旬の食材を多く使いバランスよく考えました。)			
		ごはん		米			764
		甘辛ささみカツ		油 砂糖	ささみチーズカツ		25.9
		ブロッコリーとコーンと卵の和風ドレッシング和え		油 砂糖	炒り卵	にんじん ブロッコリー とうもろこし	
19 月	○	【食育の日の献立 山口県の郷土料理】	○	山口県の郷土料理「けんちょう」を紹介します。山口県の代表的な郷土料理で、県内の各地家庭に伝わっています。「けんちょう」の、欠かせない材料は大根と豆腐です。			
		ごはん		米			737
		五目厚焼き卵		砂糖	五目厚焼き卵		34.4
		おかか和え		油 砂糖	とり肉 豆腐 凍り豆腐 生揚げ	にんじん キャベツ こまつな もやし	
20 火	○	【川辺小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(さわらは、みなさんが好きそうな照り焼き味にしました。サラダは寒い冬を乗り越えようと言う思いから「風邪予防サラダ」を考えました。)			
		豆腐ラーメン 中華めん		中華めん			799
		スープ		油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし	37.3
		蒸しシウマイ (3個)		しょうまい			
21 水	○	【南桜井小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(みなさんが好きな「ねぎ塩」から揚げを考えました。栄養のバランスもよい献立になっています。)			
		ごはん		米			758
		鶏のみそ焼き		油 かたくり粉 ごま油	とり肉	ねぎ にんにく	27.5
		小松菜ともやしのナムル		油 小麦粉	ちくわ あおさのり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
22 木	○	【川辺小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(寒い冬にほっと温まるシチューは、色とりもよく見た目も楽しめます。鮭はみそ焼きにして、さっぱりナムルを組み合わせるとバランスの良い献立です。)			
		さわらの照り焼き		かたくり粉	ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが	784
		風邪予防サラダ		油 砂糖	ちくわ あおさのり	ほうれんそう キャベツ にんじん	34.7
		旬のかき玉スープ		油 砂糖	ひじき	切り干しだいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし	
23 金	○	【中野小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(旬の食材を多く使う工夫をしました。みそ汁は体を温める根菜を取り入れ、寒い冬にぴったりだと思います。)			
		ごはん		米			775
		ぶりの旨みだれかけ		油 ごま油 ごま	ぶりの煮付け	レモン にんにく しょうが ねぎ	32.2
		塩こんぶ和え		ごま油	こんぶ	キャベツ こまつな もやし にんじん	
26 月	○	【南桜井小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(寒い冬にほっと温まるシチューは、色とりもよく見た目も楽しめます。鮭はみそ焼きにして、さっぱりナムルを組み合わせるとバランスの良い献立です。)			
		あんかけうどん 地粉うどん		地粉うどん			784
		汁		かたくり粉	ぶた肉	にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが	34.7
		竹輪の磯辺揚げ(2個)		油 小麦粉	ちくわ あおさのり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
27 火	○	【川辺小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(寒い冬にほっと温まるシチューは、色とりもよく見た目も楽しめます。鮭はみそ焼きにして、さっぱりナムルを組み合わせるとバランスの良い献立です。)			
		切り干し大根とひじきのサラダ		油	ひじき	切り干しだいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし	
28 水	○	【南桜井小学校 6年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(寒い冬にほっと温まるシチューは、色とりもよく見た目も楽しめます。鮭はみそ焼きにして、さっぱりナムルを組み合わせるとバランスの良い献立です。)			
		ごはん		米			729
		鮭のみそ焼き		油 砂糖	鮭のみそ漬け		34.2
		小松菜ともやしのナムル		油 砂糖	ちくわ あおさのり	ほうれんそう キャベツ にんじん	
29 木	○	【園芸科が給食 きょうりゅうが学校にやってきました】	○	主人公のトムが、お腹を空かせながら給食のことを考えている場面で、「お肉にじゃがいも、それににんじんかな？」とつぶやきます。それは「肉じゃが」のことでしょうか？			
		ごはん		米			777
		いかメンチ		油	いかメンチ		28.8
		ごま和え		ごま 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐	キャベツ にんじん こまつな	
30 金	○	【川辺小学校 5年生代表児童が考えた献立】	○	児童からのおすすめポイント(旬の食材を多く使う工夫をしました。みそ汁は体を温める根菜を取り入れ、寒い冬にぴったりだと思います。)			
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 凍り豆腐	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したこともあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	762	32.0(16.8)	28.8	108.9	456	5.1	414	0.75	0.64	38	7.0	3.0