



令和6年 1月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10	水	北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎしょうが にんにくセロリー りんご	発芽玄米 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	874kcal 11.5% 24.7% 3.3g	
		牛乳		牛乳						
		海藻サラダ		わかめ	小松菜	キャベツ コーン えのきたけ		ごま油 ごま		
		バナナ入りフルーツポンチ				みかん バナナ パイナップル もも				
11	木	わかめご飯		わかめ			米	ごま	871kcal 17.5% 26.7% 3.1g	
		牛乳		牛乳						
		松風焼き	鶏肉 おから 大豆 卵			しょうがたまねぎ ねぎ	パン粉 砂糖	ごま		
		紅白お浸し	竹輪		にんじん	切干大根 もやし	砂糖	ごま		
		白玉雑煮	鶏肉 油揚げ なた		にんじん 小松菜	大根	白玉餅 里芋			
		みかん				みかん				
いりこナッツ		いわし			砂糖	アーモンド ごま				
12	金	ホットサンド	ハム	チーズ		キャベツ	パン	ノエッグマヨネーズ	895kcal 17.2% 36.3% 4.3g	
		牛乳		牛乳						
		ペンネアラピアータ	ベーコン	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにくたまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	オリーブ油		
		ポトフ	鶏肉		にんじん かぶの葉 小松菜	たまねぎ かぶ セロリー	じゃが芋	油		
		ミックスマナッツ						カシューナッツ アーモンド		
15	月	とりなら丼	鶏肉 大豆		にら	しょうがたまねぎ きくらげ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	844kcal 15% 25.8% 2.5g	
		牛乳(ミルクココア)		牛乳			砂糖	ココア		
		キャベツとほうれん草の磯香あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ				
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん 小松菜	しいたけ たまねぎ えのきたけ				
		りんご				りんご				
16	火	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		866kcal 16.2% 28.2% 2.3g	
		牛乳		牛乳						
		いなだの照焼	いなだ				砂糖 片栗粉			
		大根サラダ	まぐろ		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ラー油 ごま		
		豆乳仕立ての野菜汁	豚肉 油揚げ 豆乳		にんじん かぶの葉	ごぼう かぶ ねぎ	こんにゃく さつま芋	油		
黒ゴマプリン		牛乳				プリン素 ごま ホイップクリーム				
17	水	中華丼	豚肉 大豆 えび うずら卵		にんじん	にんにくしょうが たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ	米 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	896kcal 15.8% 25.1% 3.5g	3年生 無し
		牛乳		牛乳						
		切干大根の中華和え			小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油		
		きのこ入り卵スープ	なると 豆腐 卵		にら	しめじしいたけ きくらげ	片栗粉	ごま		
		大学芋					さつま芋 砂糖 水あめ	油 ごま		
18	木	マーブル食パン					パン	ココア	879kcal 15.8% 41% 4g	3年生 無し
		牛乳		牛乳						
		タラのグラタン	たら	牛乳 粉チーズ スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	にんにくたまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター クリーム		
		ひじきと枝豆のサラダ		ひじき		コーン 枝豆 もやし	砂糖	油		
		かぶのスープ	ベーコン あさり		にんじん かぶの葉	たまねぎ かぶ キャベツ		油		
ネーブルオレンジ国産				ネーブルオレンジ						
19	金	ご飯					米		860kcal 17.6% 33% 2.3g	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		さばの味噌煮	さば			しょうが	砂糖			
		ほうれん草の納豆あえ	かつおぶし 納豆	のり	ほうれんそう	もやし ねぎ				
		むらくもスープ	豆腐 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ えのきたけ	片栗粉			
		はるか				はるか				
22	月	ルーローハン	豚肉 生揚げ うずら卵		チンゲンサイ	しょうがたまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	898kcal 16.3% 34.2% 2.9g	
		牛乳		牛乳						
		ねぎたれのさっぱりナムル	ハム		ほうれんそう にんじん	もやしにんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油 ごま		
		なめこ団子汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが しいたけ きくらげ 白菜 なめこ	片栗粉	ごま油		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
23	火	古代米ごはん					米 古代米	ごま	878kcal 16% 26.9% 2.1g	
		牛乳		牛乳						
		鯨のオーロラソース	くらげ肉			たまねぎ	片栗粉 砂糖	油 ノエッグマヨネーズ ごま		
		小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ かつおぶし		小松菜 にんじん			ごま油		
		すいとん	鶏肉 豆乳		にんじん	ごぼう 大根 コーン えのきたけ しいたけ 白菜 ねぎ	小麦粉 里芋 こんにゃく			
スイートスプリング(八朔とみかん掛け合)				スイートスプリング						

鏡開き献立

昭和の献立



令和6年 1月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

Main table containing the school lunch menu for January, including dates, days of the week, dish names, ingredients, and nutritional information.

Summary table for the school lunch menu, showing average and standard nutritional values for energy, protein, fat, salt, calcium, magnesium, iron, and fiber.

【今月の献立より】
10日(水)北中カレーで、今年の給食スタートです。今年も皆さんが元気で楽しい1年になるよう、安心安全な給食づくりを頑張ります。
11日(木)鏡開きです。お正月に神様にお供えしたお餅を割って、みんなでいただき無病息災を祈る行事です。
■24日~30日は全国学校給食週間です。
今回は、31日まで野田市にゆかりのある人物や文化に関係する料理を取り入れた給食を提供します。
24日(水)イギリス：(走り高跳び：戸邊直人氏)第二中学校出身のオリンピック選手です。イギリスは、走り高跳び発祥地です。
25日(木)野田：(関宿の郷土食)特産品の高菜漬や、地元「逆井こんにやく」のこんにやくを使用します。
26日(金)フランス：(2024年オリンピック開催地)「ピストゥ」は、バジルソースのことです。キャロットラペは、サラダです。
29日(月)日本：(剣道：和食献立)剣道は、日本の剣術を競技化した武道です
30日(火)インド：(将棋：関根金次郎名人)明治から昭和初期の将棋棋士で、「近代将棋の父」と称されています。
将棋の起源は、古代インドのゲーム「チャトランガ」だそうです。
31日(水)京都：(落語)北部中学校・第二中学校出身の落語家さんがいます。
京都は、古典落語の発祥地です。古典落語の演目の一つに「時うどん」があります。

令和5年度 学校給食週間献立について
野田市は、「夢のある住みよいまち」「元気で明るい家庭を築けるまち」を目指し、令和5年4月1日に『健康スポーツ文化都市』を宣言しました。今年度の学校給食週間は、この『健康スポーツ文化都市』にちなみ、野田市にゆかりのある人物や文化に関係する料理を取り入れた献立を作成しました。

★今月より、1年生のパン箱と全クラスのバットが新しくなります。

