

令和7年 1月

学校給食予定献立表

野田市立北部中学校

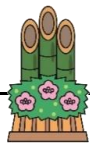
日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ル ジー たんぱく質 脂質 塩分	備 考 「はし」は 毎日持っ てきましょう。
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 水	北中カレー	豚肉 白いんげん豆	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎしょうが にんにくセロリー りんご	発芽玄米 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	850kcal 11.8% 24.8% 2.8g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ		わかめ	小松菜	キャベツコーン えのきたけ		ごま油 ごま		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン もも	ゼリー 砂糖			
9 木	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	877kcal 16.4% 30.5% 4.7g	はし フォーク
	牛乳(ミルメークココア)		牛乳						
	ペンネアラビアータ	ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト パセリ	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		
	野菜とチキンのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 白菜		油		
10 金	わかめご飯		わかめ			米	ごま	801kcal 16.8% 25.2% 3g	はし
	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 ゆず	砂糖			
	白玉雑煮	鶏肉 油揚げ なたと		にんじん 小松菜	大根	里芋 白玉餅			
	みかん				みかん				
14 火	ご飯					米		864kcal 12.8% 27.3% 2.5g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	手作り揚げ餃子2個	豚肉		にら	白菜 ねぎ しょうが にんにく しいたけ	ぎょうざの皮 片栗粉	ごま油 油		
	パリパリごまサラダ		わかめ		もやし きゅうり コーン	砂糖 ワンタンの皮	ごま油 油 ごま		
	中華卵スープ	卵		にんじん 小松菜	しいたけ えのきたけ たまねぎ ねぎ	片栗粉	ごま油		
	スイートポテト	白いんげん豆	牛乳 スキムミルク			さつま芋 砂糖	バター クリーム		
15 水	手作り肉まん	豚肉	ヨーグルト		たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉 蒸しパンミックス	ごま ごま油 油	808kcal 19.8% 33.1% 3.8g	はし
	牛乳		牛乳						
	しょうゆつけラーメン	豚肉 なたと		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが コーン もやし たけのこ ねぎ	中華めん	油 ごま油		
	鶏肉とキムチ炒め物	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	しょうが にんにく しいたけ 白菜 白菜キムチ	片栗粉	油 ごま油 カシューナッツ		
	バナナ				バナナ				
16 木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		840kcal 15.8% 27.2% 2.3g	はし 紙スプーン
	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	ごま		
	豆乳仕立ての野菜汁	豚肉 油揚げ 豆乳		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ	こんにやく さつま芋	油		
	黒ゴマプリン		牛乳			プリンノ素	ごま ホイップクリーム		
17 金	食パン/チョコクリーム					パン チョコレート		832kcal 16.2% 37.6% 3.9g	はし スプーン
	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		
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン あさり		にんじん	たまねぎ 白菜	じゃが芋	油		
20 月	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 大麦 片栗粉	油 ごま油	832kcal 15.3% 25.7% 3.3g	はし スプーン
	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	なたと 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		
21 火	ご飯					米		847kcal 17.1% 26.9% 2.3g	はし
	牛乳		牛乳						
	ししゃもチーズ春巻		ししゃも チーズ			春巻きの皮	油		
	豚肉と生揚げの味噌煮	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	にんにく しいたけ たけのこ ねぎ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油		
	桜えびとキャベツの和えもの		えび	ほうれんそう	キャベツ		ごま油		
ぼんかん				ぼんかん					
22 水	ご飯					米		803kcal 17.5% 18.2% 2.2g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	チキン照り焼き	鶏肉			たまねぎ しょうが	砂糖	ごま		
	無限えのき		のり	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ	砂糖			
	豚汁	豚肉 豆腐		にんじん 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油		
カラフル白玉ポンチ				もも パイン みかん	白玉餅				
23 木	スイートポテトトースト		牛乳			パン さつまいも 砂糖	バター アーモンド	832kcal 14.2% 28.4% 3.4g	はし スプーン
	牛乳		牛乳						
	かぶの米粉チャウダー	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ かぶの葉	たまねぎ かぶ	米粉	油 バター クリーム		
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん 小松菜		砂糖	油		
マスカットゼリー					ゼリー				

鏡開き献立

2-2学習班考案

2-3学習班考案  
2-3美化班考案

2-1給食班考案



# 令和7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 「はし」は 毎日持って きましょう。	
		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			
24	金 セルフおにぎり お魚ふりかけ 牛乳 鮭のパン粉焼 切干大根の煮付け いももち味噌汁 防災ビスコ	かつおぶし	あおりのり	かぼちゃ		米じゃが芋 片栗粉 砂糖	ごま	795kcal 18.2% 21.6% 3.4g	はし	
			牛乳							
		鮭		パセリ	にんにく	パン粉	オリーブ油			
		さつま揚げ		にんじん 小松菜	切干大根	砂糖	油			
		鶏肉 生揚げ		にんじん	しいたけ 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	じゃが芋 片栗粉				
						ビスコ				
27	月 ご飯 牛乳 SDGsエコふりかけ SDGs焼おからコロッケ エコアーモンド和え 米粉めんスープ ひとくちゼリー		牛乳			米		849kcal 14.9% 25.4% 3.9g	はし スプーン	
			塩昆布			砂糖	ごま			
		おから 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖 パン粉	油 オリーブ油			
				ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド			
		鶏肉 なると うずら卵		にんじん チンゲンサイ	しいたけ 白菜 もやし	米粉 コーンスターチ	油			
					みかん					
28	火 発芽玄米ご飯 牛乳 ひじき入りいわしハンバーグ 千葉野菜のおひたし 性学もちのスープ さつまいもプリン		牛乳			米 発芽玄米		801kcal 15.6% 21.7% 2.9g	はし スプーン	
		いわし 豚肉 豆腐	ひじき	にんじん	たまねぎしょうが 大根	片栗粉				
		かにかまぼこ かつおぶし			キャベツ もやし		ごま			
		鶏肉		にんじん 小松菜	にんにく 大根 しいたけ ねぎ	餅	油			
		ゼラチン	寒天 牛乳			砂糖 さつまいも メープルシロップ	クリーム			
						米				
29	水 ご飯 牛乳 手作り巻かない春巻き ツナマヨサラダ ぼかぼか卵スープ ミニチーズ 2個		牛乳			米		829kcal 16% 32.6% 2.5g	はし スプーン	
		豚肉 えび		にんじん にはら	しょうが たけのこ ねぎ しいたけ	春巻きの皮 春雨 片栗粉	油			
		まぐろ			大根 きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油			
		鶏肉 豆腐 卵		にんじん 小松菜	しょうが にんにく 白菜 しいたけ きくらげ ねぎ	片栗粉				
		チーズ								
30	木 白ごまタンタンうどん 牛乳 茎わかめのきんぴら ツナおにぎり フルーツ白玉	鶏肉 竹輪		にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ	砂糖 うどん	油 ごま	835kcal 13.8% 22.2% 4.9g	はし スプーン	
			牛乳							
		豚肉	わかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油 ごま			
		まぐろ	わかめ		しょうが	米	ごま			
					パイン もも	ゼリー 白玉餅				
31	金 ご飯 ぎゅうにゅう さばの味噌煮 ほうれん草の納豆あえ むらくもスープ カリッと大豆&小魚		牛乳			米		845kcal 18.4% 33.4% 2.5g	はし	
		さば			しょうが	砂糖				
		かつおぶし 納豆	のり	ほうれんそう	もやし ねぎ					
		豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ きくらげ えのきたけ	片栗粉				
		大豆	いわし あおりのり							

全 国 学 校 給 食 週 間

2-4歌声班考案

給 食 回 数	17 回	※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。										
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
1月平均栄養量	832	15.9	27.2	3.2	468	132	4.7	298	0.73	0.76	37	7.4
基準栄養量	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

【今月の献立より】  
 8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  
 10日(金)明日11日は、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。  
 そこで、白玉餅を入れた雑煮にしました。

- 24日~30日は全国学校給食週間です。今回は、食育ピクトグラムをテーマに給食を提供します。
- 24日(金) 7.災害に備えよう: いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
  - 27日(月) 8.食べ残しをなくそう: 持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
  - 28日(火) 9.産地を応援しよう: 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や食品ロスの削減を進めたりしましょう。
  - 29日(水) 3.バランスよく食べよう: 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。(2年生考案献立)
  - 30日(木) 4.太りすぎない、やせすぎない: 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

【食育ピクトグラムとは】  
 「食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等を作成し、多くの人に使用していただく」ことを目的として、農林水産省が作成したものです。食育の取り組みがわかりやすく表現されており、色については視覚障害者の方にも判別できるような色になっています。野田市ホームページにも紹介されています。トップページ>くらしの便利帳>健康・医療>健康づくり>食育

1 みんなで楽しく食べよう

2 朝ごはんを食べよう

3 バランスよく食べよう

4 次りすぎないやせすぎない

5 よく飲んで食べよう

6 手を洗おう

7 災害にそなえよう

8 食べ残しをなくそう

9 産地を応援しよう

10 食・農の体験をしよう

11 和食文化を伝えよう

12 食育を推進しよう

