



令和5年 1月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

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			
11	水	枝豆鶏ごぼうご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆	米 砂糖		813kcal 15.4% 20.8% 3.4g	
		牛乳		牛乳						
		野菜ののり酢あえ		のり	小松菜 にんじん	白菜				
		生揚げの味噌汁	生揚げ		にんじん 小松菜 大根葉	大根 しいたけ				
		白玉ぜんざい	あずき				白玉餅 砂糖			
12	木	ご飯				米		809kcal 15.6% 24.6% 3.4g		
		牛乳		牛乳						
		ポークアドボ	豚肉 生揚げ		ほうれんそう	にんにくたまねぎ	砂糖 だんご			油
		パンシット・ビーホン	豚肉 いか		にんじん 小松菜	にんにくたまねぎ キャベツレモン	ビーフン			油
		ニラガ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	じゃが芋			
スイーツスプリング				みかん						
13	金	ペンネジェノベーゼ	ベーコン		バジル	たまねぎ にんにく マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油 バター	806kcal 13.4% 38.4% 2.5g	
		牛乳		牛乳						
		ココアシュガートースト					パン 砂糖	バター		
		かぼちゃのサラダ		ヨーグルト	かぼちゃ	枝豆 たまねぎ		エッグフリーマヨネーズ		
		メープルアーモンド	きなこ				メープルシロップ	アーモンド		
16	月	川中手作りポークカレー	豚肉 うずら卵		トマト にんじん	たまねぎ セロリ しょうが にんにく	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	890kcal 11.6% 27.4% 2.7g	
		牛乳		牛乳						
		イタリアンサラダ	鶏肉		にんじん バジル	キャベツ コーン	砂糖	アーモンド オリーブ油		
		ミックスゼリー				みかん パイン	ゼリー			
17	火	ご飯					米	814kcal 15.7% 26.4% 2.9g	3年生 給食なし	
		牛乳		牛乳						
		クッパ(韓国風スープご飯)	豚肉 卵		にんじん たら ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ しいたけ	砂糖 片栗粉			ごま油 ごま
		まめまめみそめ	大豆 凍り豆腐				片栗粉 砂糖			油
		小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし にんにく	砂糖			ごま油 ごま
杏仁豆腐		牛乳 脱脂粉乳			砂糖					
18	水	発芽玄米ご飯				米 発芽玄米		845kcal 18.6% 26.7% 3g	3年生 給食なし	
		牛乳		牛乳						
		いなだの照焼	いなだ				砂糖 片栗粉			
		小松菜とチーズのわさび醤油和え	かつおぶし	チーズ のり	小松菜	もやし	砂糖			
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう 大根 ねぎ	こんにやく じゃが芋			油
みかん				みかん						
19	木	ごまハニートースト				パン はちみつ 砂糖	バター ごま	814kcal 15.8% 35.6% 3.4g		
		牛乳		牛乳						
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ コーン	砂糖			油
		鶏肉とじゃがいものトマト煮	鶏肉 白いんげん豆		トマト にんじん いんげん	たまねぎ	じゃが芋 砂糖			油
		ヨーグルト		ヨーグルト						
20	金	わかめごはん		わかめ			米	849kcal 16.2% 25.5% 3.6g		
		牛乳		牛乳						
		きびなごフライ		きびなご						油
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			アーモンド
		おでん	がんもどき 揚げポール 竹輪 はんぺん うずら卵	昆布	にんじん	大根	こんにやく じゃが芋			
オレンジ				オレンジ						
23	月	麻婆うどん	豚肉 大豆 豆腐 うずら卵		にんじん たら	しょうが にんにく きくらげ たけのこ しいたけ ねぎ	片栗粉 うどん	油 ごま油	824kcal 16.8% 29.3% 3.7g	2年生 スキー
		牛乳		牛乳						
		さつまいも蒸しパン		牛乳			ホットケーキミックス さつまいも	バター		
		キャベツとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ		ごま油		
		黒糖ビーンズ	大豆							



明けまして
おめでとう
ございます



2023年もよろしくお願いたします!



令和5年 1月

学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

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				
24	火 発芽玄米ご飯 牛乳 ココ助のコロッケ 五目きんぴら 豆腐と大根の味噌汁 みかん	全国学校給食週間 アニメ給食						米 発芽玄米		869kcal 13.9% 22.2% 3.1g	2年生 スキー
		豚肉 卵	牛乳		たまねぎ キャベツ	じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油				
		さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油 ごまごま油				
		豆腐		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ねぎ						
					みかん						
25	水 サンジのピラフ 牛乳 パズーの肉団子入りスープ ウインナーとほうれん草のソテー バナナ(1/2)	鶏肉 えびいか たこ		にんじん	にんにくたまねぎ コーン グリンピース	米	油 バター		780kcal 16.1% 26.2% 3.2g	2年生 スキー 代休	
		牛乳									
		いんげんまめ 鶏肉 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ かぶ セロリー しょうが ねぎ	片栗粉	油 バター				
		ウインナー		ほうれん草	コーン キャベツ		油				
					バナナ						
26	木 ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 切干大根のごま酢和え けんちん汁 はるか					米			830kcal 15.6% 30.9% 2.7g		
		さば				砂糖 片栗粉					
				にんじん ほうれん草	切干大根	砂糖	ごま				
		鶏肉 豆腐		にんじん 大根葉	大根 ごぼう ねぎ	こんにやく 里芋	油				
					はるか						
27	金 アンキパン 牛乳 アリエッティのシチュー キャベツとカシューナッツのサラダ 焼きりんご					パン チョコレートスプレッド			864kcal 12.8% 38.4% 2.6g		
		牛乳									
		鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃが芋 小麦粉	油 バター				
				にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	カシューナッツ 油				
30	月 鶏そぼろ丼 牛乳 富岡義勇の鮭天根 さつまいものみそ汁 不知火	鶏肉 大豆 卵		にんじん	しょうが	米 砂糖	油		842kcal 19.3% 23.8% 3.3g		
		牛乳									
		鮭 生揚げ		にんじん	大根 ねぎ しょうが	こんにやく 砂糖					
		豆腐		小松菜	白菜 しめじ ねぎ	さつま芋					
31	火 ご飯 牛乳 かにたまチリソースがけ ツナとほうれん草のごま和え こがしねぎのスープ 高カルシウムお魚ふりかけ					米			826kcal 15.6% 27% 2.9g		
		牛乳									
		卵 かまぼこ		トマト	きくらげ ねぎ たけのこにんにく しょうが	砂糖	ごま油				
		ツナ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま				
		豆腐		にんじん 大根葉	ねぎ えのきたけ	白玉餅	油				

給食回数 15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	15.5	28.2	3.1	450	146	4.5	411	0.73	0.67	51	8.7
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

1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということから名づけられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

学校給食の原風景 昭和の給食



せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の七草を刻んだお粥を食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、菜広がりや縁起のよい言葉である「開く」を使います。



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんと焼きなどが行われます。この日に大豆がゆを食べる地域もあります。



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の缶包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。

今月の献立りも

- 12日(木) 旅する風ごはん inアジア
フィリピン料理を作ります♪ ポークアドボは豚肉を酢や醤油、胡椒と一緒に煮込んで作る、フィリピンの代表的な家庭料理です。
- 24日(火)~30日(月) 全国学校給食週間
- ★24日(火) キテレツ大百科 コロッケ
- ★25日(水) ワンピースピラフ 天空の城ラピュタ 肉団子入りスープ
- ★26日(木) 風立ちぬ 鯖の味噌煮
- ★27日(金) ドラえもん アンキパン 借りぐらしのアリエッティ シチュー
- ★30日(月) 鬼滅の刃 鮭大根 さつまいもの味噌汁 不知火

1月24日~30日は全国学校給食週間です!

戦後、ユニセフなどからの支援物資で中断していた給食が再開されたことを記念し、「学校給食週間」として始まりました。現在は、学校給食の意義や役割について生徒や教職員、保護者の皆様に理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を目的として、全国各地で給食に関するさまざまな行事が行われます。野田市内の小中学校では、アニメに登場する料理を再現した市内統一献立を実施します。