



令和7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		
8	水	枝豆鶏ごぼうご飯	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼうしめじ 枝豆	米 砂糖		812kcal	
		牛乳		牛乳					14.8%	
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	27.4%	
		白玉雑煮	鶏肉 油揚げ なた		にんじん 大根葉 小松菜	大根	白玉餅		3.5g	
		紅白いちごプリン		牛乳			やわらかいちごプリンの素	クリームホイップクリーム		
9	木	川中手作りポークカレー	豚肉		トマト にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	油 バター クリーム	816kcal	
		牛乳		牛乳					10.6%	
		フレンチサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	砂糖	油	26.1%	
		サイダーとぶどうのミックスゼリー				ゼリー ナタデココ	ゼリー		2.9g	
10	金	ご飯					米		771kcal	
		牛乳		牛乳					17.7%	
		たらのカレーマヨ焼き	たら	チーズ	パセリ	にんにく	パン粉	31.5%		
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	油 ごま	3.2g	
		卵スープ	鶏肉 卵		にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン		油		
14	火	ターメリックライス					米		848kcal	
		牛乳		牛乳					13.9%	
		フランゴパッサリーニョ (鶏肉の塩レモン唐揚げ)	鶏肉		パセリ	レモン にんにく たまねぎ	片栗粉 小麦粉	油	31%	
		サラダ・デ・レポリオ (ブラジル風コールスローサラダ)		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	2.4g		
		ムケカ (コナツツミルク入り海鮮シチュー)	えび 牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ レモン	じゃが芋 片栗粉	オリーブ油 バター			
15	水	豚キムチチャーハン	豚肉 卵		にんじん	ねぎ 白菜キムチ	米	油 ごま油	777kcal	
		牛乳		牛乳					17%	
		春雨サラダ	ツナ		ほうれんそう	もやし コーン	春雨 砂糖	ごま油	30.6%	
		タイピーエン	豚肉 いか えび かまぼこ		にんじん	きくらげ たけのこ たまねぎ 白菜		油 ごま油	3.8g	
		オレンジ				オレンジ				
16	木	クリームペンネ	豚肉	牛乳 粉チーズ	ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリー	マカロニ 米粉	オリーブ油	772kcal	
		牛乳		牛乳					13.7%	
		手作りアップルデニッシュ				りんご	パン カスタードクリーム		40.5%	
		キャベツとアーモンドのサラダ		にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド 油	2.8g		
		マスカットゼリー					ゼリー			
17	金	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		858kcal	3年生 給食なし
		牛乳		牛乳					15.4%	
		鯖のピリ辛ソースがけ	さば			にんにく ねぎ	砂糖		31.2%	
		じゃが芋の金平	豚肉		にんじん	ごぼう	こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま	3.7g	
		生揚げと大根の味噌汁	生揚げ		にんじん 大根葉 小松菜	大根 ねぎ				
20	月	りんご				りんご				
		わかめごはん		わかめ			米		761kcal	
		牛乳		牛乳					15.1%	
		おでん	がんもどき 揚げボール 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		23.8%	
		きびなごフライ		きびなご				油	3.6g	
21	火	野菜のごま味噌和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		中華丼	豚肉 えび いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 白菜 たまねぎ たけのこ	米 片栗粉	油 ごま油	780kcal	
		牛乳		牛乳					16.8%	
		鶏ささみの中華サラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり もやし		ごま油 ごま	26.8%	
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが しいたけ 白菜	ワンタン	油 ごま油	4.4g	
		チーズ		チーズ						

## 今月の献立もも

## 8日(水) 正月献立

白玉雑煮、紅白いちごプリンで新年のお祝いをしましょう。

## 14日(火) 旅する屋ごはん in 南北アメリカ ブラジル

## ★フランゴパッサリーニョ (鶏肉のから揚げ)

フランゴは、ポルトガル語で鶏肉を意味します。  
ブラジルのから揚げは下味にレモンやライムなどの酸味  
を効かせ、味をしっかりとつけたものをから揚げにします。

## ★サラダ・デ・レポリオ (キャベツのサラダ)

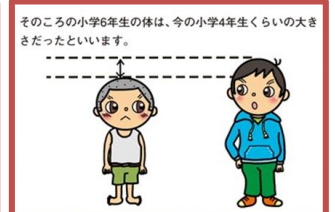
レポリオは、ポルトガル語でキャベツを意味します。ブラジルのコールスローサラダは、  
とり肉やレーズンが入っていることが多いです。

## ★ムケカ (海鮮シチュー)

ブラジルの定番料理の一つでもある海鮮のシチューです。一部の地域ではアフリカの  
影響を受けて、デンデ油 (ヤシ油) やココナッツミルクを使います。給食ではデンデ油  
の代わりにオリーブ油を、ココナッツミルクの代わりに牛乳を使います。

給食の写真を  
公開しています！

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料  
が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給  
食も戦争で中断されたままでした。そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大き  
さだったといわれています。この日本の様子を見て、外国から食糧の援助がたくさん送ら  
れてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食が  
ふたたび始まりました。12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせて1月24日  
から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、そ  
の意義と役割を再確認する1週間です。



令和7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		
22	水	セルフおにぎり お魚ふりかけ	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	806kcal 18.3% 26.2% 3g	
		牛乳		牛乳						
		さけの塩焼き	マス							
		切干大根の煮付	油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油		
		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	こんにやく じゃが芋	油			
		防災ビスコ				ビスコ				
23	木	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米		814kcal 15.1% 24.3% 3g	
		牛乳		牛乳						
		ひじき入りいわしハンバーグ	いわし 豚肉 豆腐	ひじき		たまねぎ しょうが	片栗粉 砂糖			
		千葉野菜のおひたし	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし		ごま		
		せいがくもちのスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	にんにく 大根 ねぎ しいたけ	餅	油		
		さつまいもプリン	ゼラチン	寒天 牛乳			砂糖 さつまいも	クリーム ホイップクリーム ごま		
24	金	セサミトースト					パン 砂糖	バター マーガリン ごま	795kcal 14.5% 40.3% 3.6g	
		牛乳		牛乳						
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	枝豆 コーン	砂糖	油		
		ふわふわ卵のトマトスープ	ベーコン 卵	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 パン粉	油		
		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖 コーンフレーク			
		大豆と昆布のまぜご飯	鶏肉 油揚げ	昆布	にんじん	枝豆	米 砂糖	油		
27	月	牛乳		牛乳					813kcal 15.1% 25.4% 3.2g	
		さつまいものごま和え					さつま芋 砂糖	ごま		
		柚香和え			小松菜 にんじん	もやし ゆず	砂糖	ごま		
		鶏団子汁	豆腐 鶏肉	にんじん	しいたけ 白菜 きくらげ ねぎ しょうが	片栗粉 春雨				
		白ごまタンタンうどん	鶏肉 竹輪		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ ねぎ	砂糖 うどん	油 ごま		
		牛乳		牛乳						
28	火	茎わかめのきんぴら	豚肉	わかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油 ごま	794kcal 14.2% 19.4% 3.7g	
		菜飯おにぎり				菜飯の素	米	ごま		
		フルーツ白玉				パイナップル みかん	ゼリー 白玉餅 砂糖			
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		SDGsエコふりかけ					砂糖			
29	水	SDGsおからコロッケ	豚肉 おから			たまねぎ	じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	879kcal 14% 26.1% 3.2g	
		エコアーモンド和え			ほうれんそう にんじん	キャベツ	きび砂糖	アーモンド		
		米粉めんスープ	鶏肉 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		
		やきとり丼	鶏肉 卵		ビーマン	しょうが ねぎ	米 砂糖	油 ごま ごま油		
		牛乳		牛乳						
		パワフルちゃんこ	いわしら 豚肉 竹輪		にら にんじん 大根菜	しょうが ごぼう 大根 白菜	片栗粉 こんにやく	油		
30	木	さつまいものレモン煮				レモン	さつま芋 砂糖		849kcal 14.2% 22.3% 3g	
		ご飯					米			
		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		
		生揚げのみそ煮	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	にんにく たけのこ たまねぎ	こんにやく じゃが芋 砂糖	油		
		桜えびとキャベツの和え物		えび	ほうれんそう	キャベツ もやし		ごま油		
31	金	オレンジ				オレンジ			834kcal 16% 28.1% 3.1g	
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		生揚げのみそ煮	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	にんにく たけのこ たまねぎ	こんにやく じゃが芋 砂糖	油		
		桜えびとキャベツの和え物		えび	ほうれんそう	キャベツ もやし		ごま油		
		オレンジ				オレンジ				
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	811	15.1	28.3	3.3	435	128	3.7	287	0.71	0.60	36	6.7
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

## 食育ピクトグラムとは…？

## 1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

## 2 朝ご飯を食べよう

朝食を食べる生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

## 3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせる食事で、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。

## 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。

## 5 よくかんで食べよう

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。

## 6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

## 7 災害にぞなえよう

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。

## 8 食べ残しをなくそう

SDGsの目標である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。

## 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地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

## 10 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

## 11 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

## 12 食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

