

## 1月 予定献立表

安中市松井田学校給食センター  
給食回数 17回

令和7年度 中学校

日	曜日	主食	飲み物	副食	体をつくるもと (赤)		体の調子を整える (緑)		熱や力のもと (黄)		I k c a l	た ん ぱ く 質	食 塩 相当 量	
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
		主菜・副菜・汁もの		お正月にちなみ、えんぎのよい食材をとり入れました。 「学校給食週間」には昔の給食や、ふるさと安中いっぽい献立。 さらに、卒業生のリクエスト給食も1月からです♪おたのしみに♪	魚・肉・卵 大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そば	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
7	水	七草風 にこみ うどん	牛 乳	れんこんのきんぴら まっちゃんむしパン バナナ	とり肉 油あげ さつまあげ 豆乳	牛乳	にんじん こんぶ	かぶ だいこん しいたけ ねぎ れんこん こんにゃく バナナ	うどん さとう こめこ あさき	ごま油 ごま 油	561 766	22.8 26.8	2.2 2.9	
8	木	ごはん (安中米)	牛 乳	さばのりきゅうやき 五目にもめ はくさいと大根のみそしる	さば たいす いた肉 さつまあげ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ	ごめ さとう じゃがいも	ごま 油	613 762	27.5 32.3	2.5 2.8	
9	金	せわり コッペパン	ブジ レーヨ ンア	スラッピージョ 花やさいサラダ イタリアンスープ (たまご・チーズ入り)	ひた肉 だいす ベーコン たまご	ジョア チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ カリフラワー キャベツ コーン	パン パンこ さとう	ガーブオイル ごま	583 712	30.4 35.7	2.6 3.3	
13	火	ごはん	牛 乳	こぎつねごはんの具 にこみおでん こまつなからしあえ	とりにく 油あげ ちくわ さつまあげ せんじやく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	555 698	27.5 31.4	2.4 2.7	
14	水	ミルクパン	牛 乳	トマトなべ チーズオムレツ マカロニサラダ	とり肉 たまご	牛乳 チーズ	にんじん プロッコリー	はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも マカロニ さとう	油	627 767	24.7 29.6	3.3 4.1	
15	木	わかめごはん	牛 乳	ちくせんに まつかぜやき 紅白なます	ごまは表面だけ うらはない 正直な生き方ができように	とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごほう こんにゃく れんこん しいたけ ねぎ にんにく だいこん	こめ さといも さとう パンこ	油 ごま	580 719	24.7 28.4	2.3 2.8
16	金	パンズパン	牛 乳	はくさいと肉だんごのクリーミーチュ (乳なし) プロッコリーサラダ	ベーコン ひた肉 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ コーン はくさい キャベツ コーン	パンズパン じゃがいも さとう	油	678 759	23.1 25.4	2.4 2.6	
【松井田中学校 〇〇〇〇〇さんのこんだて】														
19	月	ごはん	牛 乳	とりそぼろごはんの具 大豆いりのごまあえ 大根のみそしる みかん	とりにく 大豆 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん チングンサイ だいこん葉	ごほう もやし しょうが だいこん みかん	こめ さとう	ごま あぶら	574 705	25.6 29.3	2.5 2.9	
20	火	ごはん (安中米)	牛 乳	ぶりフライ・パックソース きりほし大根のふくめに いなかじる	ぶり みそ さつまあげ 油あげ 生あげ	牛乳	にんじん こまつな	きりほし だいこん しらたき だいこん ごほう ねぎ もやし こんにゃく	こめ さとう じゃがいも パンこ	油 ごま油	630 778	24.8 29.4	2.1 2.5	
21	水	パック ラーメン	牛 乳	肉みそラーメンのスープ かんこくふうわかめサラダ りんご	ひた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ はくさい きゅうり たまねぎ もやし りんご	ラーメン さとう	油 ごま油 ごま	582 711	25.7 30.6	3.1 3.7	
【松井田中学校 〇〇〇〇さんのこんだて】														
22	木	ごはん (安中米)	牛 乳	とりのからあげ ハムとこまつなナムル わかめスープ	とり肉 ハム 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり もやし ねぎ だいこん	こめ さとう かたくりこ	油 ごま油 ごま	570 713	23.7 27.7	2.3 2.7	
23	金	丸パン 横切り	いじ ち こア	照り焼きハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ	ひた肉 とり肉 ハム ベーコン	ジョア 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも			616 779	25.6 31.8	3.0 3.5
26	月	せんごく がっこう	ごはん	牛 乳	さけのしおやき つぼづけ すいとんのみそしる	さけ みそ 油あげ	牛乳	にんじん	つぼづけ だいこん ごほう ねぎ はくさい	こめ すいとん	ごま油	572 714	25.6 30.3	2.2 3.5
27	火	せんごく がっこう	麦ごはん (安中米)	牛 乳	チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	とり肉 豆乳	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご もやし きゅうり こんにゃく コーン	むぎ こめ じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	610 753	25.5 30.7	2.4 2.7
28	水	ゆうじ しょくじ ゅうかん	むかしの あげパン	牛 乳	あげパンは給食生まれ、昭和27年ごろ、調理員さんがカゼで休んだ子のために、かたくなれたパンを油であげ、さとうをまぶしたのがはじまりです。今はいろんな味が楽しめます。 こまつなサラダ ワンタンスープ	ツナ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ はくさい しょうが	パン さとう ツツジの皮	油	580 711	22.3 26.3	2.0 2.7
29	木	ゆうじ しょくじ ゅうかん	ごはん (安中米)	牛 乳	ふるさと安中いっぽいこんだて>ふるさとのよさを給食でも知ろうと地場産物を多く取り入れた献立です。安中は米、野菜、きのこ、梅、畜産などおいしい食材があります。 安中やさいのすきやき うめマヨあえ りんご	ひた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん チングンサイ	しらたき ねぎ はくさい キャベツ うめ りんご	こめ さとう	ごま	616 720	23.8 27.0	1.8 2.2
30	金	ゆうじ しょくじ ゅうかん	上州ねぎの ペペロンチーノ	牛 乳	給食の目的は、栄養不足の改善から、生きる力をとくむための食育へと変わっていきました。「上州ねぎ」は安中で生まれたブランドねぎ♪本日はスペアリティでの提供です。 シーザーサラダ ココアむしパン	豆乳 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	ごむぎこ バゲッティ クルトン	油 ドレッシング ガーブオイル	623 720	21.7 24.1	2.4 2.7

○献立内容は材料等の都合により変更になる場合があります。○材料の太字は安中市でつくられたものです。

○栄養価の基準 上(小学3・4年生) エネルギー: 616Kcal、たんぱく質: 20~31g、塩分: 2.5g未満

下(中学生) エネルギー: 819Kcal、たんぱく質: 27~41g、塩分: 2.5g未満

○赤字は卒業生のリクエスト給食です♪

期間  
平均598 25.1 2.4  
735 29.2 2.91/24~1/30  
全国学校給食週間  
日本の学校給食のあゆみ