

令和7年1月 一汁三菜配膳表

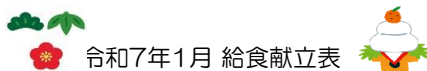
<p>13(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>14(火) 行事食</p> <p>根菜煮 牛乳 ふりの照り焼き 古代米赤飯 紅白なます 雑煮風澄まし汁</p>	<p>15(水)</p> <p>スポーツ校外学習</p>	<p>16(木)</p> <p>青梗菜としめじのソテー 牛乳 鶏の揚げおろし煮 きのこご飯 もやしとかりのボン酢和え 味噌汁</p>	<p>17(金)</p> <p>インゲンとツナのソテー 牛乳 煮込みハンバーグ 麦ご飯 コールスローサラダ コンソメスープ</p>
<p>20(月)</p> <p>葡萄ときくらげの炒め物 牛乳 肉豆腐 麦ご飯 マカロニサラダ 味噌汁</p>	<p>21(火)</p> <p>糸蒟蒻の卵とし 牛乳 豚肉の黒胡椒炒め 麦ご飯 胡瓜とわかめの酢の物 中華スープ</p>	<p>22(水)</p> <p>里芋のゆず味噌煮 牛乳 魚の磯辺天ぷら 麦ご飯 ほうれん草とじゃこの和え物 澄まし汁</p>	<p>23(木)</p> <p>蓮根のマスタード炒め 牛乳 チキンカレー 麦ご飯 生野菜サラダ きのこスープ</p>	<p>24(金)</p> <p>高校専願入試</p>
<p>27(月)</p> <p>昆布と大豆の煮物 牛乳 トンカツのみぞれあんかけ 麦ご飯 加ワケのマリネ 味噌汁</p>	<p>28(火)</p> <p>蒸し焼売 牛乳 鶏肉のオyster炒め 麦ご飯 白菜のゆかり和え 春雨スープ</p>	<p>29(水)</p> <p>マラソン大会</p>	<p>30(木)</p> <p>ポテトのコンソメ煮 牛乳 タコライス 麦ご飯 スパゲッティサラダ コーンスープ</p>	<p>31(金) 行事食</p> <p>ビーフ炒め 牛乳 鶏天のチリソース 麦ご飯 節分豆 小松菜のごま和え 澄まし汁</p>



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

お正月に頂く料理のひとつにお雑煮があります。地域や家庭によってさまざまですが、博多には「博多雑煮」があります。焼きあごととった出汁に、出世魚のブリ、伝統野菜のかつお菜を入れるのが特徴です。みなさんはどのようなお雑煮を食べましたか？

さて、毎年1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として定められました。みなさんも給食を味わいながら、食に関する知識を身に付けていきましょう！



令和7年1月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 一汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	種実類・油脂類			
14 (火)	古代米赤飯 雑煮風澄まし汁	ぶりの照り焼き 根菜煮 紅白なます	〇	ぶり 練り製品 鶏肉	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 かいわれ	大根・筍 生姜 グリーンアジ 牛蒡	米・押し麦 黒米 蓮根 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・ほんだし・ごま	867	32.8	24.5
16 (木)	きのこご飯 味噌汁	鶏の揚げおろし煮 青梗菜としめじのソテー もやしとがらのボン酢和え	〇	鶏肉 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳 いりこ	人参・小ネギ 青梗菜 かいわれ 赤ピーマン	玉葱・もやし えのき・しめじ 大根・椎茸 グリーンアジ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 さつまいも	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ガラスープ 味ぽん	993	39.7	35.3
17 (金)	麦ご飯 コンソメスープ	煮込みハンバーグ インゲンとツナのソテー コールスローサラダ オレンジジュース	〇	牛肉・豚肉 卵 ツナ	牛乳	人参 インゲン パセリ	玉葱・白菜 しめじ・胡瓜 グリーンアジ キャベツ	米・押し麦 パン粉・でんぷん コーン・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・料理酒・ソース ケチャップ ドレッシング	908	33.2	30.6
20 (月)	麦ご飯 味噌汁	肉豆腐 筍ときくらげの炒め物 マカロニサラダ	〇	牛肉 豆腐 みそ	牛乳 いりこ	ほうれん草 人参 ねぎ	玉葱・白菜 深ねぎ 筍 きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 マカロニ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ ごま油	1,061	36.5	39.7
21 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚肉の黒胡椒炒め 糸蒟蒻の卵とし 胡瓜とわかめの酢の物	〇	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 ピーマン	キャベツ 玉葱・胡瓜 にんにく・深ねぎ しいたけ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・料理酒 ガラスープ・中華調味料 黒ごまだれ・酢	989	30.3	42.6
22 (水)	麦ご飯 澄まし汁	魚の磯辺天ぷら 里芋のゆず味噌煮 ほうれん草としめじの和え物 青リンゴゼリー	〇	ほき みそ 豆腐 かつおぶし	牛乳 青海苔 チリメン	人参 ほうれん草 ねぎ	グリーンアジ 柚子	米・押し麦 砂糖・薄力粉 里芋 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゼリーの素 ほんだし	836	34.8	18.7
23 (木)	麦ご飯 きのこスープ	チキンカレー 蓮根のマスタード炒め 生野菜サラダ	〇	鶏肉 粗挽き肉	牛乳	パプリカ 人参	生姜・にんにく カレー粉・玉葱 レタス・しめじ えのき・椎茸	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蓮根	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ ソース・オリーブオイル カレールー カレー粉・ドレッシング・ケチャップ	1,115	34.0	38.1
27 (月)	麦ご飯 味噌汁	とんかつのみぞれあんかけ 昆布と大豆の煮物 かつおのマリネ	〇	豚肉 大豆 みそ 油揚げ	牛乳 昆布 いりこ	人参・パプリカ インゲン 南瓜 ねぎ	大根 グリーンアジ カリフラワー 玉葱・胡瓜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ソース オリーブオイル・酢	1,013	38.6	36.6
28 (火)	麦ご飯 春雨スープ	鶏肉のオムレツ炒め 蒸し焼売 白菜のゆかり和え	〇	鶏肉 シューマイ	牛乳	ピーマン 人参 パプリカ	玉葱・胡瓜 筍・椎茸 生姜 白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 春雨	サラダ油・塩コショウ・醤油 ガラスープ・中華調味料 味ぽん	922	37.7	29.2
30 (木)	麦ご飯 コンソメスープ	タコライス ポテトのコンソメ煮 スパゲッティサラダ	〇	鶏肉 牛肉	牛乳	人参・トマト パセリ	ねぎ 玉葱 胡瓜	米・押し麦・コーン 砂糖・薄力粉 パスタ・グリーンピース じゃがいも	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ ソース・マヨネーズ コーンスープ カレー粉・ケチャップ	999	34.2	31.6
31 (金)	麦ご飯 澄まし汁	鶏天のチリソース ピーマン炒め 小松菜のごま和え 節分豆	〇	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	小松菜 人参・かいわれ ピーマン	グリーンアジ 玉葱・きくらげ 深ねぎ にんにく	米・押し麦・アヲ じゃがいも・砂糖 ピーマン	サラダ油・塩コショウ・醤油 ごま油 ごま・カレー粉・中華調味料 ケチャップ	911	37.5	29.5



栄養価平均値	965	35.4	32.4
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5