



令和7年1月学校給食予定献立表

<給食目標:給食の意義について考えよう>



新宮町立新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類			
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
9	木	○	麦ごはん	冬野菜カレー フレンチサラダ 	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	大根・玉ねぎ・きゅうり 枝豆・白菜・キャベツ コーン・にんにく・生姜	米・麦 里芋・砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	770	26.3	22.7
10	金	○	麦ごはん	ブリフライ ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	ブリ・油揚げ ちくわ・みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし・かぶ 白菜・玉ねぎ	米・麦 砂糖・パン粉	菜種油 ごま	775	25.3	25.5
14	火	○	黒糖パン	さつまいものシチュー トマトオムレツ ツナサラダ	豚肉・卵 ツナ 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	トマト 人参	キャベツ・レモン きゅうり・コーン 玉ねぎ・枝豆	黒糖パン さつまいも 砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	785	29.7	31.1
15	水	○	かしわごはん	ぶりの照焼き 大根マリネ 白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ ブリ・ツナ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう・大根 白菜・椎茸 レモン	米・砂糖 白玉餅・里芋	菜種油 オリーブ油	788	33.0	21.3
16	木	○	クロックムッシュ	ポトフ キャベツとコーンのサラダ りんごゼリー 	鶏肉 ハム・ツナ ウインナー	牛乳 調理用牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・カリフラワー コーン・マッシュルーム	パン・じゃがいも 小麦粉 りんごゼリー	バター ドレッシング	750	33.2	28.4
17	金	○	麦ごはん 昆布佃煮	肉じゃが 海藻サラダ 	豚肉 ハム	牛乳 わかめ・海藻 昆布	人参 玉ねぎ	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜 大根	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	755	24.5	17.6
20	月	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮込み 春雨の甘酢和え シュウマイ(2個)	豚肉・厚揚げ ツナ シュウマイ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・椎茸 もやし・きゅうり にんにく	米・麦 でん粉・砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	807	31.6	24.3
21	火	○	ミルクねじりパン	五目焼きそば ブロッコリーのサラダ チーズ	豚肉 かまぼこ・ツナ かつおぶし	牛乳 チーズ	人参 にら ブロッコリー	玉ねぎ・きくらげ もやし・キャベツ きゅうり・コーン	ミルクパン ちゃんぽん麺	菜種油 ドレッシング	790	34.8	26.5
22	水	○	麦ごはん	大根と豚肉のみそ煮 いわしみぞれ煮 香りとえ	豚肉・厚揚げ ツナ・いわし みそ・竹輪	牛乳 のり	人参 小松菜	大根・ごぼう もやし・こんにゃく にんにく・生姜	米・麦 砂糖	菜種油	795	30.2	26.2
23	木	○	丸パン横割り	サーモンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	サーモン ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ・カリフラワー コーン・玉ねぎ にんにく	パン・パン粉 じゃがいも マカロニ	菜種油 エッグケアマヨネーズ	768	30.9	29.1
24	金	○	麦ごはん	ちゃんこ鍋 さばの塩こうじ漬 カリカリじゃこサラダ	さば・焼豆腐 鶏肉・油揚げ ミートボール	牛乳 しらす干し	人参 にら	白菜・キャベツ 生姜・ごぼう こんにゃく・椎茸	米・麦 砂糖	ごま油	776	30.4	29.2
27	月	○	麦ごはん きくらげ佃煮	筑前煮 キャベツとツナのごまネーズ	鶏肉・厚揚げ ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー いんげん	ごぼう・こんにゃく 椎茸・れんこん・コーン キャベツ・きくらげ	米・麦 里芋・砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	766	24.9	21.9
28	火	○	食パン	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ ポテトクリームスープ	ハンバーグ 鶏肉・ハム 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり 白菜	パン・砂糖 じゃがいも 小麦粉	大豆バター 菜種油 オリーブ油	767	33.4	30.6
29	水	○	麦ごはん	キムチチゲ 春巻き もやしのナムル	焼豚・焼豆腐 豚肉・みそ 春巻	牛乳	人参	白菜・もやし・きゅうり 深ねぎ・えのきだけ にんにく・生姜・キムチ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	846	25.8	32.4
30	木	○	キャロットパン	カレーうどん 小松菜ソテー ヨーグルト	牛肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆・コーン キャベツ	キャロットパン うどん麺	菜種油 カレールウ オリーブ油	792	28.2	32.4
31	金	○	わかめごはん	鶏のから揚げ 小松菜の和え物 すまし汁	鶏肉 竹輪 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし・えのきだけ にんにく 生姜	米・麦 砂糖・麩 でん粉	菜種油	776	29.8	26.1

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。給食で使用する1月の予定食材の主な産地は次のとおりです。



早起き、朝ごはん、睡眠で生活リズムを早く通常モードに戻しましょう!

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
かぶ、葉ねぎ、もやし	福岡	玉ねぎ	北海道	大根、白菜	長崎、熊本、大分
小松菜、チンゲン菜	福岡、熊本、佐賀	キャベツ、にら	熊本、宮崎、大分	さつまいも、ごぼう	熊本、鹿児島
人参	長崎	きゅうり	熊本、宮崎、佐賀、福岡	根深ねぎ	大分

1月24日~30日 全国学校給食週間



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事である子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。



受け継ごう 日本の食文化

おせち料理

もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみになりました。

雑煮

もともと、年神様に供えたその土地の産物と餅を煮たものでした。各地方で餅の形や味つけは様々です。

七草がゆ

1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。