



1月の献立予定表



令和7年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょうがい 赤の食材	みどり しょうがい 緑の食材	き しょうがい 黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
8 (木)	コッパン 牛乳 チョコレート 白身魚のピザ焼き ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 メルルーサ	ピーマン 玉ねぎ	コッパン チョコレート	630	28.5	20.7	359	3.0	鮫小
		ウインナー チーズ	トマト缶 キャベツ	あぶら じゃがいも	807	36.0	24.2	394	3.7	
9 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース ゆかりあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根	ごはん でんぷん	602	27.0	18.5	310	2.1	
		豆腐 みそ	インゲン にんじん	小麦粉 さとう	817	32.4	20.9	332	2.6	
13 (火)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 さば	ごぼう にんじん	ごはん あぶら	672	26.5	27.1	315	1.8	
		鶏肉 油揚げ	こんにゃく インゲン	さとう	842	31.8	31.4	338	2.2	
14 (水)	「鮫小6年生リクエスト献立」 中華めん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) 海藻サラダ しょうゆラーメンスープ みかんゼリー	牛乳 ぎょうざ	キャベツ 大根	中華めん さとう	646	29.2	15.9	397	3.1	
		わかめ 荳わかめ	にんじん たけのこ	ごま油 あぶら	816	36.1	17.6	418	3.7	
15 (木)	ドッグパン(コッパン、ウインナー) 牛乳 ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳 ウインナー	キャベツ きゅうり	コッパン さとう	660	27.3	30.0	326	3.3	
		ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ	775	31.4	33.0	352	3.9	
16 (金)	「受験生応援献立」 (根性つけて)根菜カツ(勝)カレー 牛乳 カラフルサラダ	牛乳 豚カツ	コーン キャベツ	ごはん あぶら	737	23.0	23.2	305	3.0	
		かまぼこ 鶏肉	にんじん きゅうり	さとう ごま油	892	28.2	26.9	324	3.7	
19 (月)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 塩昆布和え 厚揚げのうま煮	牛乳 あじ	きゅうり 大根	ごはん さとう	625	28.8	20.3	424	2.5	
		みそ 昆布	白菜 にんじん	ごま あぶら	787	34.5	23.3	472	3.1	
20 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き レンコンサラダ かき玉汁	牛乳 鶏肉	ねぎ レンコン	ごはん さとう	583	28.7	16.9	324	2.2	
		ツナ 豆腐	きゅうり にんじん	ごま油 でんぷん	775	34.4	19.1	348	2.7	
21 (水)	ごはん 牛乳 達者の納豆 糸かまサラダ 肉じゃが汁 オレンジ	牛乳 納豆	もやし きゅうり	ごはん じゃがいも	599	26.7	14.6	322	2.5	
		糸かまぼこ 豚肉	キャベツ にんじん	青じそドレッシング	782	30.9	15.5	339	3.0	
22 (木)	フィッシュサンドパン (食パン、白身魚フライ、タルタルソース) 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 白身魚フライ	キャベツ きゅうり	食パン あぶら	661	23.2	18.9	315	2.5	
		ツナ 鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ	タルタルソース さとう	836	27.2	21.7	337	2.1	
23 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゅうねんあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉	キャベツ ほうれん草	ごはん じゅうねん	621	27.1	20.2	311	2.1	
		みそ 油揚げ	にんじん もやし	さとう じゃがいも	824	33.3	23.3	334	2.4	
26 (月)	学校給食週間「給食のはじまり」 ごはん 牛乳 サケの塩焼き おひたし けんちん汁 みかん	牛乳 サケ	白菜 ほうれん草	ごはん さといも	594	27.9	16.6	313	2.5	
		かつお節 豆腐	にんじん 大根		757	33.4	18.6	335	3.0	
27 (火)	「東北味めぐり献立」 ごはん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ(宮城) ひきなりの(福島) ひつつみ(岩手)	牛乳 笹かまぼこ	大根 にんじん	ごはん 小麦粉	641	22.6	17.5	380	2.7	
		青のり 油揚げ	ごぼう 白菜	あぶら さとう	801	26.8	19.7	413	3.2	
28 (水)	「東北味めぐり献立」 ごはん 牛乳 バラ焼き(青森) だだちゃ豆のサラダ(山形) きりたんぼ汁(秋田)	牛乳 豚肉	玉ねぎ 枝豆	ごはん ごま油	639	26.6	19.1	326	2.0	
		鶏肉 油揚げ	キャベツ もやし	さとう ごま	808	32.3	22.0	352	2.5	
29 (木)	「古小6年生リクエスト献立」 きな粉揚げパン 牛乳 パンパンジーサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 きな粉	きゅうり キャベツ	コッパン さとう	605	24.1	20.4	323	2.9	
		中華くらげ 鶏肉	もやし 玉ねぎ	あぶら じゃがいも	793	28.9	23.8	349	3.7	
30 (金)	ツナごはん 牛乳 玄米入りつくね 和風サラダ なめこ汁	牛乳 ツナ	にんじん インゲン	ごはん さとう	620	26.0	22.0	308	3.4	
		つくね かまぼこ	大根 きゅうり	青じそドレッシング	808	31.4	25.3	329	4.0	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一ロメモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値					
<p>今月は、16日(金)に「受験生応援献立」があります。中学3年生は、受験シーズンですね。「勝負に勝つ！」思いを込めて“カツ(勝)”根菜類は、土の中で育ち、根や地下茎などを食べる野菜です。「体を温める食べ物」とも言われています。“(根性つけて)根菜カレー”です。しっかり食べて、受験勉強、入試と頑張ってください！そして、24日(土)から30日(金)は『全国学校給食週間』です。「東北味めぐり献立」の登場です。14日(水)、29日(木)には、鮫川小学校、古殿小学校6年生の「リクエスト献立」が登場します。お楽しみに♪</p>	<p>こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、 にんじん、ねぎ、白菜、小松菜</p>	小学校(中学年)		中学校			
		エネルギー kcal	638	650	804	830	
	たんぱく質 g	26.4	18~32	31.8	25~40		
	1月の旬の食材		脂質 g	20.1	18~22	22.9	24~28
	にんじん、キャベツ、だいこん、ほうれん草、はくさい、かぶ、ねぎ	カルシウム mg	335	350	380	450	
	塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5		