

令和7年度



1月 献立予定表 (中学校)



中井町学校給食センター

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
9 金	カレーうどん 牛乳 コーンコロッケ	ゆでめん 砂糖 片栗粉 コーンコロッケ カレールー 油	牛乳 豚肉	人参 玉葱 長葱 小松菜	843 kcal 27.4 g 26.6 g 2.9 g 292 mg	
13 火	黒パン 牛乳 ポークビーンズ 小松菜とコーンのソテー	黒パン 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	人参 玉葱 コーン 小松菜 パセリ	732 kcal 29.8 g 23.7 g 3.3 g 378 mg	
14 水	ごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ	ごはん 片栗粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	人参 玉葱 たけのこ ビーマン しいたけ ホールコーン えのきたけ	868 kcal 29.0 g 26.7 g 2.5 g 324 mg	
15 木	ごはん 牛乳 アカウオのみりんやき 大豆の五目煮 すまし汁	ごはん 油 砂糖 白玉ふ	牛乳 アカウオ さつま揚げ 大豆 豆腐	ごぼう 小松菜 人参 生姜 玉葱 大根 こんにゃく	728 kcal 32.3 g 13.9 g 3.1 g 308 mg	
16 金	サンマーマン 牛乳 肉団子のケチャップ和え ひじきのサラダ	ホットラーメン 片栗粉 砂糖 ごま油 油	牛乳 豚肉 チキンボール ひじき	人参 長葱 キャベツ 玉葱 白菜 きくらげ もやし ブロッコリー	812 kcal 32.9 g 24.5 g 3.2 g 413 mg	<肉団子> 3こ
19 月	<郷土料理献立(茨城県)> ごはん 牛乳 鶏つくねのあんかけ 白菜のおかか和え ぬっぺ汁	ごはん 油 砂糖 里芋 片栗粉	牛乳 鶏つくね 鶏肉 油揚げ マグロ節	白菜 長葱 大根 ごぼう 人参 ほうれん草 こんにゃく	774 kcal 27.6 g 17.6 g 3.6 g 357 mg	
20 火	サンドパン 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ(小袋ソース) クリームシチュー	サンドパン 油 豚肉のコロッケ じゃが芋 ホワイトルー	牛乳 鶏肉	キャベツ 人参 玉葱 パセリ	855 kcal 27.5 g 35.2 g 3.9 g 386 mg	
21 水	ごはん 牛乳 ハンバーグ(おろしソース) マカロニサラダ かきたま汁	ごはん 砂糖 マカロニ マヨネーズ 片栗粉	牛乳 ハンバーグ 豆腐 卵	大根 玉葱 人参 えのきたけ きゅうり ほうれん草 ホールコーン	850 kcal 29.3 g 25.0 g 2.4 g 508 mg	
22 木	ハヤシライス 牛乳 りっちゃんサラダ	ごはん ハヤシルー 砂糖 油	牛乳 豚肉 ハム 昆布 マグロ節	人参 きゅうり キャベツ マッシュルーム ホールコーン 玉葱	797 kcal 25.9 g 20.6 g 2.9 g 276 mg	
23 金	かしわうどん 牛乳 はんぺんフライ	ゆでめん 油	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ はんぺんフライ	人参 小松菜 もやし しめじ 玉葱	838 kcal 32.7 g 30.3 g 2.8 g 302 mg	

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
26月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かわりきんぴら つみれ汁	ごはん 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 イワシつみれ 味噌	ごぼう ごんにゃく 人参 生姜 たけのこ 大根 長葱	798 kcal 37.0 g 20.3 g 3.2 g 319 mg	
27火	コッペパン 牛乳 メンチカツ キャベツのサラダ ミネストローネ	コッペパン 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 メンチカツ ベーコン 卵(ドレッシング) ツナ	人参 パセリ 玉葱 トマト水煮 キャベツ ホールコーン	747 kcal 27.4 g 29.3 g 3.4 g 367 mg	
28水	ごはん 牛乳 味噌おでん シュウマイ ごま和え	ごはん 里芋 砂糖 ごま	牛乳 シュウマイ 鶏肉 ちくわ 生揚げ 味噌	大根 人参 ごんにゃく ほうれん草 もやし	816 kcal 30.7 g 20.7 g 3.2 g 487 mg	<シュウマイ> 3こ
29木	豚丼 牛乳 大根の味噌汁	ごはん 砂糖 油	牛乳 味噌 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	しらたき 長葱 人参 大根 玉葱 えのきたけ	804 kcal 31.7 g 23.9 g 3.2 g 329 mg	
30金	スパゲティー・ミートソース 牛乳 野菜ソテー	ソフトめん 油 砂糖 ハヤシルー	豚肉 大豆 ベーコン	玉葱 小松菜 人参 水煮トマト パセリ コーン	785 kcal 32.9 g 20.2 g 2.7 g 355 mg	



1/24~1/30は
【全国学校給食週間】です



学校で食べる給食は、単なる昼ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ご飯を提供したことが始まりでした。

○学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

○支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救援公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会を！

鎌倉市 田代 田代