



| 日 | 曜 | 献立名 | 体の中のおもなはたらき | | | | | | その他の調味料など | エネルギー (kcal) 塩分(g) |
|----|---|--|--|-----------|---------------------------------|--|---|---|------------|--------------------------|
| | | | 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 | | | |
| | | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC・その他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 8 | 水 | ★かみかみ&USHIKU野菜オーケストラコラボ献立★ 今月はほうれん草の「ヘモグロビン・ベルハッセ」とのコラボです 新しい年もよくかんで食べましょう！ 根菜カレーライス 牛乳 ほうれん草とひじきのサラダ 紅白ゼリー | 鶏肉 牛乳 ツナ ひじき | | にんじん ほうれん草 にんじん | にんにく しょうが れんこん 大根 玉ねぎ キャベツ とうもろこし | ごはん ジャガイモ 油 ドレッシング 紅白ゼリー | カレールー 白だし しょうゆ みりん 和風だし | 780 2.6 | |
| 9 | 木 | ★日本の味めぐり～宮城県★ 仙台名物の笹かまや「仙台麩」とよばれる油麩を使用しました【いも煮】山形のいも煮は醤油ベース、宮城のいも煮は味噌ベースです ごはん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ 仙台麩の卵とし煮 宮城のいも煮汁 | ささかまぼこ 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 みそ | のり | にんじん さやえんどう にんじん | 玉ねぎ 椎茸 大根 ごぼう まいたけ こんにゃく ねぎ | ごはん 小麦粉 油 油麩 砂糖 和風だし しょうゆ みりん 酒 和風だし | 822 2.6 | | |
| 10 | 金 | ★人日の節句(七草粥)&鏡開き★ 1月7日『人日の節句』で食べる七草粥と、1月11日『鏡開き』で食べる餅を組み合わせ七草雑煮汁にしました 麦ごはん 牛乳 ぶりの味噌だれかけ 豚肉とれんこんのきんぴら 七草雑煮汁 | ぶり みそ 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん にんじん せり | しょうが れんこん こんにゃく 大根 かぶ 白菜 七草ミックス | 麦ごはん 砂糖 砂糖 ごま油 もち | 塩 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし | 832 2.2 | |
| 14 | 火 | バターロール 牛乳 ハンバーグデミグラスソース チキンとブロッコリーのサラダ さつまいものポタージュ | 鶏肉 大豆 鶏肉 鶏肉 | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ | バターロール パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 生クリーム バター | デミグラスソース ケチャップ ソース こしょう コンソメ 塩 こしょう | 772 3.2 | |
| 15 | 水 | ごはん 発酵乳(マスカット) 油淋鶏(ユウリンチー) ブロッコリーの中華サラダ 肉団子春雨スープ | 鶏肉 かにかまぼこ ミートボール | 発酵乳 | にんじん 小松菜 | ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが 椎茸 | ごはん 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨 ごま油 | 塩 こしょう 酒 酢 しょうゆ 酢 中華スープ しょうゆ こしょう 塩 | 772 2.5 | |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大根そばろ 白菜のすまし汁 | さば みそ 豚肉 かまぼこ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | しょうが ねぎ 大根 しょうが 白菜 玉ねぎ 椎茸 ねぎ | ごはん 砂糖 砂糖 片栗粉 | しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん しょうゆ 和風だし 酒 塩 和風だし | 768 3.0 | |
| 17 | 金 | 麦ごはん 牛乳 キムタク丼の具 トックスープ ヨーグルト | 豚肉 鶏肉 卵 ヨーグルト | 牛乳 | にんじん なら にんじん チンゲン菜 | しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 白菜キムチ つぼ漬け 大根 ねぎ たけのこ 椎茸 | 麦ごはん 油 トック 片栗粉 ごま油 | しょうゆ 塩 酒 甜麺醤 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ | 815 3.1 | |
| 20 | 月 | ★いばらき美味しおDay★ 今月の減塩ポイントは「にんにく・磯の風味・チーズのこく」です☆ おいしく食べて健康に！毎日の食事で減塩を意識しましょう ごはん 牛乳 いかのねぎ塩ソース のりチーズ和え 豆乳担々スープ | いか 豚肉 豆腐 豆乳 | 牛乳 | 小松菜 にんじん にんじん なら | ねぎ にんにく 白菜 たくあん にんにく しょうが 玉ねぎ もやし きくらげ | ごはん 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 | 鶏ガラスープ 塩 みりん しょうゆ 甜麺醤 鶏ガラスープ しょうゆ 豆板醤 | 818 2.0 | |
| 21 | 火 | 米パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタードソース 白菜のコールスローサラダ ゴロゴロかぼちゃのスープ | 鶏肉 ハム ベーコン | 牛乳 | にんじん にんじん かぼちゃ パセリ | レモン汁 白菜 きゅうり レモン汁 玉ねぎ しめじ | 米パン はちみつ ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 生クリーム バター 小麦粉 | 塩 こしょう 粒マスタード しょうゆ こしょう コンソメ 塩 こしょう | 860 2.8 | |
| 22 | 水 | 菜飯 牛乳 おでん 焼肉サラダ みかん | がんもどき ちくわ さつま揚げ 揚げポール うずらの卵 豚肉 みかん | 牛乳 | にんじん 小松菜 にんじん | 大根 にんにく キャベツ みかん | 菜飯 砂糖 砂糖 ごま油 ドレッシング | しょうゆ 酒 みりん 和風だし しょうゆ 酒 豆板醤 | 777 3.2 | |
| 23 | 木 | ★家庭科コラボ献立★ 1の2 N.Yさんが考えた献立です『さつまいもとりんごの甘煮』甘酸っぱくてデザートのようなおかずです しょうが焼きと豚汁でごはんが進みます♪ ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き さつまいもとりんごの甘煮 豚汁 | 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん にんじん | しょうが りんご レモン汁 しょうが ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ | ごはん 砂糖 さつまいも 砂糖 バター 油 | しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし | 811 1.9 | |
| 24 | 金 | 【全国学校給食週間(1/24～30)】 明治22年 山形県で初めて学校給食が提供されました それから136年…学校給食の役割はどのように変化したのでしょうか ★昔の給食①★ 日本で初めて提供された昼食(のちの給食)は『おにぎり 塩鮭 漬物』でした 今日それにちなんだ献立です ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え すいとんみそ汁 | 鮭 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん にんじん 小松菜 | キャベツ たくあん 大根 ごぼう しめじ ねぎ | ごはん 塩 塩 すいとん | 塩 塩 和風だし | 752 2.1 | |
| 27 | 月 | ★昔の給食②★ アメリカから大量の小麦粉が援助されたためコッパパンが学校給食に登場します クジラの竜田揚げやコロツケなどの揚げ物も人気になりました コッパパン 牛乳(ココアの素) コロツケ キャベツサラダ 煮込みうどん | 牛乳 豚肉 油揚げ なたと | 牛乳 | にんじん いんげん にんじん にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 ねぎ 椎茸 | コッパパン ココアの素 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 ドレッシング うどん | ソース 油 和風だし | 763 2.7 | |
| 28 | 火 | ★牛久の日給食★ 牛乳と調味料以外の食材は、お米、肉、野菜(いもまん！も)すべて牛久市で作られたものです 地元を味わい尽くしてください ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの甘辛炒め 牛久野菜のみそ汁 いもまん！ | 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん にんじん | ごぼう しょうが 白菜 大根 ねぎ | ごはん 片栗粉 砂糖 さつまいも いもまん！ | 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ 和風だし | 900 2.2 | |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳 にしんの竜田揚げ 鶏肉と里芋のみそ煮 せんべい汁 | にしん 鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん いんげん にんじん | しょうが こんにゃく ごぼう しょうが 大根 しめじ 椎茸 ねぎ | ごはん でん粉 里芋 砂糖 小麦粉せんべい | しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩 みりん しょうゆ | 813 2.1 | |
| 30 | 木 | ★スタディメニュー★<中2社会 文明開化> 明治時代「牛鍋を食わぬば開化不進奴(ひらけぬやつ)」といわれるほど牛鍋が大流行しました ごはん 牛乳 牛鍋 マカロニサラダ 黒糖蒸しパン | 牛肉 豆腐 みそ ハム | 牛乳 | にんじん 小松菜 にんじん | しらたき 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | ごはん 砂糖 マカロニ 小麦粉 | しょうゆ 酒 みりん 和風だし 酢 こしょう | 884 2.6 | |
| 31 | 金 | 麦ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ ポークしゅうまい(幼1中職2) 春雨サラダ | 豚肉 大豆 厚揚げ みそ 豚肉 かにかまぼこ | 牛乳 | にんじん なら にんじん | にんにく しょうが ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | 麦ごはん 砂糖 片栗粉 パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 | 中華スープ 酒 しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 塩 しょうゆ 酢 | 800 2.3 | |

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。