



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	I値(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
7	火	麦ごはん 松風焼き 紅白なます 雑煮 紅白ゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ なたと にほしこ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう いちご	こめ むぎもち さといも さとう ゼリー	804	30.1	16.2	2.7
8	水	濃厚魚介つけ麺 焼き餃子 もやしのナムル 伊予柑ゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく にほしこ	にんじん たまねぎ なら キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり いよかん	ちゅうかめん こむぎご さとう ごま ごまあぶら ゼリー	804	37.2	24.4	4.1
9	木	ごはん あじフライ 金平ごぼう 油揚げのみそ汁	○	牛乳 あじ さつまあげ みそ あぶらあげ にほしこ	ごぼう にんじん いんげん えのき だいこん たまねぎ	こめ こむぎご パンこ さとう あぶら ごまあぶら	837	31.5	23.2	2.7
10	金	麦ごはん いか生姜焼き きゅうりの酢の物 すきやき風煮 ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト いか ぶたにく わかめ とうふ	しょうが きゅうり ながねぎ だいこん にんじん しいたけ はくさい しらたき	こめ むぎ さとう ごまあぶら	846	33.0	20.5	3.0
14	火	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ なら玉炒め 豆腐と椎茸のスープ	○	牛乳 とりにく ツナ たまご とうふ	しょうが しめじ なら もやし ほうれんそう しいたけ にんじん たけのこ	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら ごまあぶら	810	35.7	25.7	3.6
15	水	黒糖パン ハッシュドチーズポテト スパゲッティサラダ コンソメスープ プリン	○	牛乳 チーズ ハム とりにく	にんじん きゅうり キャベツ いんげん	パン こくとう こむぎご スパゲッティ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	843	24.6	30.5	3.7
16	木	ごはん ぶりキャベツカツ ひじきの炒め煮 豚汁	○	牛乳 ぶり ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ひじき みそ にほしこ	キャベツ にんじん えのき こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ こむぎご パンこ さとう あぶら	807	29.2	22.2	3.1
17	金	ポークカレーライス たこ天 グリーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく たこ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり ほうれんそう	こめ むぎ こむぎご あぶら じゃがいも	850	30.3	23.7	2.8
20	月	ごはん 春巻き 海藻サラダ マーボー豆腐	○	牛乳 ぶたにく だいず とうふ みそ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ コーン たけのこ しいたけ	こめ こむぎご でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	890	29.2	27.6	3.3
21	火	麦ごはん さばレモンペッパー焼き 野菜ソテー 玉子スープ カルシウムウエハース	○	牛乳 さば ツナ かまぼこ たまご	キャベツ にんじん えのき たけのこ ピーマン レモン たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ウエハース	860	32.0	32.3	2.7
22	水	肉うどん もち米つき肉団子 大学芋	○	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ にほしこ	しめじ もやし ほうれんそう ながねぎ	うどん こむぎご もちごめ さとう さつまいも あぶら ごま	817	32.0	30.3	3.1
23	木	ごはん れんこんとえびの寄せ揚げ じゃこ和え わかめスープ レモンカスターダルト	○	牛乳 えび ちりめんじゃこ たら かまぼこ わかめ たまご	れんこん キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ たけのこ たまねぎ はくさい レモン	こめ ごま こむぎご あぶら ごまあぶら	806	25.8	20.4	3.4
24	金	麦ごはん 厚焼き玉子 ブロッコリーのおかかあえ おでん	○	牛乳 たまご さつまあげ ちくわ こんぶ はんぺん かつおぶし	ブロッコリー コーン にんじん だいこん こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう	812	34.4	21.0	3.9
27	月	ごはん <地産地消献立> 鶏肉の照り焼き ピーナッツ和え 山武野菜のみそ汁 ブルーン	○	牛乳 とりにく とうふ にほしこ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい かぶ ブルーン	こめ さとう らっかせい	790	36.2	19.5	2.6
28	火	わかめごはん 豆腐ハンバーグ いかと野菜のマヨ炒め つみれ汁 学校給食週間フルーツゼリー	○	牛乳 とうふ いか いわし わかめ にほしこ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ごぼう しめじ トマト だいこん にんにく ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	815	32.1	23.4	3.9
29	水	甘納豆パン ツナサラダコロッケ クリームパンネ ポトフ	○	牛乳 ツナ チーズ ウインナー あまなっとう	しめじ にんじん キャベツ たまねぎ かぶ	パン こむぎご パンこ マカロニ あぶら	828	26.8	29.8	3.2
30	木	ごはん 赤魚白醤油焼き 五色和え 筑前煮 苺とみかんの2色ゼリー	○	牛乳 あかうお とりにく かまぼこ さつまあげ	こまつな キャベツ にんじん コーン ごぼう しいたけ たけのこ れんこん いんげん こんにゃく いちご みかん	こめ さといも さとう ごま ごまあぶら ゼリー	814	35.6	15.5	2.7
31	金	麦ごはん 焼きメンチカツ ピーマンとしめじの和風炒め 大根のみそ汁	○	牛乳 とりにく さつまあげ ぶたにく かつおぶし みそ にほしこ あぶらあげ	ピーマン しめじ にんじん たまねぎ たけのこ だいこん えのき	こめ むぎ こむぎご パンこ ごまあぶら	812	31.6	26.0	2.5

※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。

今月の平均栄養素量	824	31.9	24.0	3.1
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5 未滿



### SDGsとは?

世界では私たちが地球でいつまでも暮らしていけるように、2030年までに行う目標を17個決めました。そのうち、食と最も関わりの大きい目標が「12: つくる責任、使う責任」です。

皆さんが身近にできることは何でしょうか?



1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

日本の給食は、世界から注目されています。

日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡市のお寺で始まりました。

毎日、当たり前食べている給食ですが、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### 地産地消

米 : 南郷・成東地区    にんじん : 睦岡地区  
 もやし : 大網白里市    なら : 蓮沼地区  
 長葱 : 旧成東町    きゅうり : 九十九里町  
 ほうれん草 : 山武市    さつまいも : 睦岡地区  
 学校給食週間の27日に地産地消献立を実施します。  
 山武市内産・山武郡市内産の食材を使っています。