



令和7年 1月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
1月8日はお弁当を持参							
木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【2025】 2025年もしっかり食べて元気 に過ごしましょう！ 748kcal		
	焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 ちくわ うずら卵	にんじん たけのこ しいたけ 小松菜 玉ねぎ	植物油 砂糖 でん粉			
	ワンタンスープ	肉入りワンタン	コーン チンゲン菜	ごま 植物油	31.8g 24.1g 2.8g		
金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【鏡開き】 お正月にお供えした鏡餅を下 げる日です。 818kcal		
	厚焼卵	卵		砂糖 植物油 でん粉			
	五目金平 お汁粉	鶏肉 油揚げ 小豆	ごぼう にんじん れんこん こんにやく	植物油 砂糖 ごま 砂糖 もち	26.8g 21.5g 1.5g		
火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【冬が旬の食材を楽しもう】 758kcal		
	里芋と大根のごまみそ煮	鶏肉 生揚げ みそ	大根 こんにやく にんじん いんげん	里芋 植物油 砂糖 ごま			
	納豆 チンゲン菜とうずら卵のスープ	大豆 かつお節 うずら卵		砂糖 チンゲン菜 もやし	33.0g 25.2g 2.7g		
水	五目うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん えのきたけ しいたけ たけのこ ごぼう 根深ねぎ	うどん でん粉	【新メニュー】 カレー味のフライドポテト！ 衣にカレー粉を混ぜました。 753kcal		
	牛乳	牛乳					
	カレーポテトフライ ヨーグルト	乳製品	寒天	じゃがいも 小麦粉 植物油 砂糖	31.5g 23.2g 2.5g		
木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【冬が旬の食材を楽しもう】 ぶりは冬が旬！脂のりがよ くなります。 802kcal		
	ぶりのみそ漬けフライ	ぶり みそ		パン粉 小麦粉 植物油			
	ポイルブロッコリー けんちん汁	ブロッコリー 鶏肉 油揚げ 豆腐	ごぼう こんにやく にんじん 大根 葉ねぎ	マヨネーズ じゃがいも 植物油	28.3g 30.5g 1.7g		
金	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	【静岡県の食べ物】 富士宮焼きそば風に 仕上げました。 747kcal		
	いか入り焼きそば	豚肉 いか いわし節	キャベツ もやし にんじん 生姜	焼きそばめん 植物油			
	中華コーンスープ いちごゼリー	卵 鶏肉	コーン チンゲン菜 いちご	でん粉 砂糖	32.9g 23.8g 3.8g		
月	ひじきごはん	ひじき 油揚げ		精米 精麦 植物油 砂糖	【和食を楽しもう】 だしのうま味を味わえる料理 を2品用意しました。 741kcal		
	牛乳	牛乳					
	旨煮 みそ汁	鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ	にんじん しいたけ こんにやく たけのこ ごぼう 小松菜 玉ねぎ 根深ねぎ	植物油 じゃがいも 砂糖	33.6g 24.5g 2.9g		
火	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	【世界の料理 アメリカ】 ケニア先生の出身国の料 理！ 828kcal		
	チリコンカン	大豆 鶏肉	玉ねぎ にんじん トマト	植物油			
	マカロニチーズ	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ しめじ ほうれん草	植物油 小麦粉 マカロニ	42.4g 30.7g 3.9g		
水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【静岡県の食べ物】 しいたけ、たけのこ、チンゲン 菜、大根、豚肉、油揚げなど は静岡県で作られています。 774kcal		
	メンチカツ	鶏肉 牛肉 豚肉	玉ねぎ	植物油 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉			
	こんにやくの炒め物 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こんにやく しいたけ にんじん たけのこ チンゲン菜 にんじん ごぼう こんにやく 大根 根深ねぎ	植物油 砂糖 じゃがいも	31.6g 26.6g 2.5g		
木	オムライス 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ ピーマン	精米 マーガリン 植物油 砂糖	【人気メニュー】 774kcal		
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	キャベツ コーン	植物油			
	肉団子スープ	肉団子	にんじん えのきたけ ほうれん草	植物油	27.5g 26.0g 3.3g		
金	五色ごはん	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん	精米 里芋 植物油	【全国学校給食週間①】 《大正時代の給食》 栄養をとるため、具材多めのご はんと汁物になっています。 742kcal		
	牛乳	牛乳					
	いわしのみぞれ煮 おひたし 栄養みそ汁	いわし 油揚げ 豆腐 みそ	大根 もやし 小松菜 玉ねぎ 大根 根深ねぎ	砂糖 でん粉 さつまいも	34.9g 23.7g 3.0g		



令和7年 1月学校給食予定献立表

蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や歯など体をつくる	体の調子を整え病気から体を守る	働く力・体内のエネルギーになる	献立のねらい		
					エネルギー		
					たんぱく質	脂質	塩分
27 月	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	【全国学校給食週間②】 《昭和20～30年の給食》 洋食でも和食でも、主食は毎日「パン」が提供されていました。		
	いちごジャム		いちご	砂糖			
	野菜コロッケ		玉ねぎ にんじん コーン	じゃがいも パン粉 小麦粉			
	すいとん	鶏肉 油揚げ	大根 根深ねぎ ごぼう しめじ	小麦粉 でん粉			
					794kcal		
					28.1g	28.0g	2.6g
28 火	カレーライス	豚肉 スkimミルク	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【全国学校給食週間③】 《昭和50年代の給食》 このころから「ごはん」の提供が始まりました。		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 昆布 白ふのり	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま			
	チーズ	チーズ					
					801kcal		
					27.0g	28.3g	1.8g
29 水	ツナそぼろごはん	まぐろ油漬 卵	生姜	精米 砂糖 でん粉	【全国学校給食週間④】 《ふるさと自慢の給食》 静岡県が生産量1位のツナを使ったそぼろごはん！		
	牛乳	牛乳					
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう しいたけ	里芋 でん粉			
	ぼんかん	赤とさかのり 白とさかのり	根深ねぎ				
					776kcal		
					29.5g	23.6g	2.2g
30 木	みそラーメン	豚肉 焼き豚 なると みそ	生姜 根深ねぎ にんじん キャベツ	中華めん パター	【全国学校給食週間⑤】 《人気の給食》 寒い冬に食べたくなるみそ味にしました。		
	牛乳	牛乳					
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ 生姜	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉			
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま 植物油			
					770kcal		
					33.9g	24.3g	3.5g
31 金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【骨や歯を丈夫にする食べ物】 今日のアジの干物は骨まで食べられます。		
	あじの干物の唐揚げ	あじ		植物油			
	きゅうりとなめたけの和え物		キャベツ きゅうり なめたけ				
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 小松菜	植物油			
					797kcal		
					34.7g	29.0g	2.4g

全国学校給食週

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子ども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。