



# 1 月 献 立 表



令和7年度  
我孫子市立我孫子中学校

日・曜日	献立名			おまな材料とその働き						栄養価							
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分		
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種類						たんばく質	脂質
8木	○	【1/7は入日の節句】 七草風雑炊	松風焼き じゃこ大豆	ヨーグルト	鶏肉 混合みそ	卵 大豆	牛乳 しらす干し 煮干し ヨーグルト	ごぼう ねぎ だいこん せり かぶ はくさい しょうが にんじん たまねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉	油 ごま	753	36.6	23	562	5.9	3.5	
9金	○	麦ご飯	たらとじゃがいもの揚げ煮 カクテキ 白菜みそ汁	みかん	みそ 油揚げ	大豆 みそ	牛乳 にんじん ごまつな	しょうが きゅうり ねぎ はくさい えのきたけ みかん	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	768	34.2	20.8	414	3.6	2.8	
13火	○	麦ご飯	生揚げとキャベツのみそ炒め 中華玉子スープ	りんご	豚肉 卵	生揚げ 鶏肉	牛乳 にんじん ピーマン ごまつな	キャベツ しょうが はくさい りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	油	703	29.8	21.6	461	3.6	2.5	
14水	○	麦ご飯	鯖のソース焼き 小松菜ときのこの和え物 お講汁	ミニぶどうゼリー	まさば 油揚げ	豆腐 みそ	牛乳 にんじん 水菜	ごまつな たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま	723	33.9	21.5	447	7.7	3.1	
15木	○	【小正月】 麦ご飯	白菜と豚挽肉のとろとろ煮 ししゃものごま揚げ	お汁粉	豚肉 あずき	大豆 ししゃも	牛乳 にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが にんにく	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 白玉もち	油 ごま	905	38.1	24.6	498	4.4	2.3	
16金	○	コッペパン キャラメル クリーム	冬野菜のクリームシチュー 水菜とじゃこのサラダ	バナナ	鶏肉 調理豆乳	いんげん 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	フロッキー にんじん ごまつな 水菜	はくさい たまねぎ だいこん キャベツ バナナ	パン キャラメル さつま芋 米粉 砂糖 ごま	バター 油 ごま	830	31.9	25.1	689	3	3.7
19月	○	麦ご飯	カレー麻婆豆腐 パンサンズー	ココア豆乳プリン	豚肉 豆腐 ハム	いんげん 豚ハム 豆乳	牛乳 にんじん にら ごまつな	マッシュルーム たまねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 はるさめ	油 バター ごま	778	31	22.6	395	4.5	2.4	
20火	○	麦ご飯	タラのねぎソースかけ 小松菜のからしあえ 豚汁	パイナップル	みそ 豆腐 みそ	ハム 豚肉	牛乳 ごまつな にんじん	ねぎ しょうが りんご にんにく レモン汁 キャベツ ごぼう だいこん パイナップル	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	761	34.2	18.6	430	4.5	2.7	
21水	○	【1/13は水戸黄門】 麦ご飯	豆腐とひじきのサラダ 煮干	ホットケーキ	豆腐 豆乳	大豆 ハム	牛乳 チーズ ひじき 煮干し	にんじん ほうれん草 トマト水菜	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	スナックアイ 砂糖 ホットケーキ	オリーブ油 油 ごま	814	36.3	25.3	531	6.6	2.8
22木	○	麦ご飯	揚げ豆腐 茎わかめのきんぴら みそけんちん汁	菊花みかん	豆腐 卵 混合みそ	鶏肉 豚肉	牛乳 豆腐 茎わかめ	にんじん 万能ねぎ ごまつな	ねぎ みかん	米 麦 砂糖 ごま	油 ごま	754	31.3	21.1	468	5.6	3.6
23金	○	麦ご飯	さわらのねぎみそ焼き 鶏と野菜のごま煮 みそ汁	はるか	さわか 豆腐 みそ	みそ 生揚げ	牛乳 もずく	にんじん だいこん えのきたけ 万能ねぎ はるか	ねぎ しょうが ごぼう だいこん たまねぎ ごま	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま	油 ごま	790	37.5	21.7	399	3.5	3.4
26月	○	【テーマ:昭和の献立】 昭和の揚げパン	手作りわんたんスープ ひじきとキャベツのサラダ	ミニレモンゼリー	豚肉 ハム	鶏肉 干ひじき	牛乳 にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ もやし はくさい 干し椎茸 キャベツ	パン 砂糖 みんたんの原 レモンゼリー	油 ごま	734	25.5	23.8	356	5.5	3.6	
27火	○	【テーマ:北海道・東北】 麦ご飯	鯉のちゃんちゃん焼き キャベツの塩昆布あえ せんべい汁	りんご	さけ 鶏肉	みそ 塩昆布	牛乳 にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ りんご	米 麦 砂糖 片栗粉	バター 油 ごま	678	32.4	14	319	2.1	2.9	
28水	○	【テーマ:茨城県】 麦ご飯	しよぼる納豆 じゃがいもの南蛮煮 ぬっぺ汁	【テーマ:茨城県】 「スイドアップリング」 (八朔×みかん)	納豆 生揚げ	豚肉 みそ	牛乳 にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ れんこん だいこん オリーブオイル	米 麦 じゃがいも ごま	油 ごま	787	33.3	21.1	441	4	2.3	
29木	○	【テーマ:千葉県】 麦ご飯	いわしカリカリフライ 五目炒め 大根のみそ汁	バナナ	鶏肉 豆腐	油揚げ みそ	牛乳 にんじん いわし わかめ	しょうが きくらげ だいこん ねぎ バナナ	米 麦 はるさめ 片栗粉	油	715	29.1	18.9	436	4.5	2.2	
30金	○	【テーマ:我孫子】 麦ごはん	白樺派のカレー かぶサラダ いりこアーモンド	ぼんかん	鶏肉 みそ	いんげん ローズマリー	牛乳 にんじん ごまつな 煮干し	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご かぶ きゅうり キャベツ ぼんかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 油 アーモンド	780	28.9	22.9	379	3.2	2.2	

\* 食材の都合上、献立を一部変更させていただくことがあります。ご了承ください。  
\* 給食のお米は、いつも「我孫子産こしひかり」です。

今月の平均栄養価	767	32.8	21.7	452	4.5	2.9
文部科学省基準栄養価 (たんばく質・脂質はエネルギーに対する割合%)	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.5
		17.1%	25.5%			未満

## 今月の給食目標・・・学校給食の歴史を知ろう

給食により給食の歴史を読みましよう。毎日の給食メモや昼の放送では、給食にまつわる話をする予定です。

### ～1月の行事食～



#### 8日「七草風雑炊」

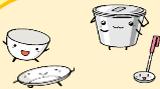
1月7日(入日の節句)の朝に「春の七草」(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を入れたお粥で、無病息災や長寿、豊年を願い、正月で疲れた胃腸を休ませる意味合いを持つ日本の伝統的な行事食です。春の七草を覚えましよう。

#### 11日 鏡開き

#### 15日「しるこ」

小正月の朝には、赤い色が邪気を払うと考えられてきた小豆を入れた「小豆粥」を炊いて食べ、無病息災と五穀豊穡を祈ります。餅花を飾り、門松・しめ飾り・書初めなどを左義長(どんと焼き)で燃やします。給食では、小豆をお汁粉でいただきます。

【ご家庭にお願い】  
給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチョンクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。



## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解や関心を深めるための週間です。全国で様々な行事が行われます。我孫子中では、テーマに沿った献立を提供します。

- 26日 昭和の献立：人気メニュー「揚げパン」は、昭和27年頃、大田区の調理員さんが困ったパンをおいしく食べられるように工夫したのが始まりです。愛情から生まれたメニューなのです。揚げパンには、手作りの「ワタンスープ」が定番でした。
- 27日 北海道・東北地方：北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」と収穫量日本一の昆布を使った「昆布和え」、青森県八戸市を中心とした東北地方の郷土料理「せんべい汁」と特産物の「りんご」を組み合わせました。
- 28日 茨城県：納豆と刻んだ切り干し大根を醤油やみりんで味付けした、水戸市発祥の郷土料理「しよぼる納豆」と「ぬっぺ汁」は、茨城の家庭の味です。
- 29日 千葉県：黒潮が流れ、プランクトンが豊富な九十九里沖や鏡子沖はイワシの絶好の漁場です。イワシの他、産出額日本第2位の大根、ねぎ、人参など千葉県産の食材をたくさん使っています。
- 30日 我孫子市：我孫子市のご当地カレー「白樺派のカレー」は、白樺派の中心人物 柳幸悦の夫人、柳兼さんが、当時先進的な食文化の象徴であったカレーを、集まった仲間たちにふるまったところ、陶芸家バーナード・リーチから「これにみそを入れたらうまいだろう。」と助言をうけたことから誕生したものです。白樺派のカレーを名乗るには、条件があります。①国産の肉を使うこと②我孫子の野菜を使うこと③当時のカレー粉であるC&Bのカレー粉を使う④隠し味に味噌を使うことです。サラダには、我孫子市でたくさん採れる「かぶ」を合わせました。