



1月 献立表



シロヤマさん

令和7年度

我孫子市立白山中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き							栄養価					
	牛乳	主食	主菜・副菜	体の組織をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	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	たんぱく質						
		お米は毎日 「我孫子産のコシヒカリ」	デザート	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	kcal	g	g	mg	mg	g	
8木	○	(七草献立) 七草ご飯	炒り鶏 白菜のみそ汁	鶏肉 さつまいも 豆腐	生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう れんこん 干し椎茸 白菜 ねぎ みかん	米 小麦 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	736	32.2	18.6	513	5.1	3.7	
9金	○	(鏡開き献立) ご飯	松風焼き 大根と車麩の含め煮	鶏肉 大豆 卵 油揚げ	豚肉 おから みそ 小豆	牛乳	にんじん	干し椎茸 大根 ねぎ しょうが	米 パン粉 砂糖 こんにやく 白玉	865	37.6	21.6	333	4	2	
13火	○	ご飯	お魚アーモンド さばのーリチーソースかけ もやしのナムル 春雨スープ	さば	なた	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく りんご	米 片栗粉 春雨 ごま油 ごま アーモンド	769	30.8	24.1	434	3.9	3.3	
14水	○	★わかめご飯	★五目卵焼き じゃがいものきんぴら こまつなと白菜のみそ汁	卵 大豆 豆腐	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん 万能ねぎ いんげん こまつな	たまねぎ 白菜 ねぎ ネーブル	米 小麦 砂糖 じゃがいも こんにやく ごま油	747	32.2	23.3	443	4.6	4.5	
15木	○	ご飯	煮干し 手作りツナおからふりかけ すき焼き風煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	ツナ 豚肉 油揚げ	おから 豆腐 みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん こまつな	白菜 ねぎ 干し椎茸 たまねぎ ぼんかん	米 砂糖 しらたき じゃがいも	782	35	22	536	4.7	3.7	
16金	○	(我孫子産野菜の日) カレーミート トースト	煮干し フレンチサラダ 冬野菜のポトフ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 煮干し チーズ	にんじん アロカ ブロッコ	たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり かぶ セロリ	パン 砂糖 じゃがいも	油	818	35.4	31	502	2.8	3.9	
19月	○	ご飯	ししゃもの唐揚げ 生揚げと野菜の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁	生揚げ 油揚げ	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん チンゲン菜 いんげん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 しょうが キャベツ えのき茸 ネーブル	米 薄力粉 こんにやく 片栗粉 砂糖	811	39.6	30.1	659	5	3.4	
20火	○	★マーボー丼	中華わかめスープ	豆腐 大豆	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんにく チンゲン菜	干し椎茸 ねぎ しょうが コーン りんご レモン果汁	米 小麦 砂糖 片栗粉 ごま油 バター	844	32.8	25.1	370	3.6	3.6	
21水	○	セルフオムライス	お魚アーモンド ツナサラダ キャベツスープ	鶏肉 ツナ	卵	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ マツタケ グリルビー キャベツ きゅうり コーン しょうが	米 小麦 油 バター アーモンド	731	30.7	21.6	480	7.1	3.8	
22木	○	ご飯	鮭のポテトチーズ焼き 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	鮭 みそ	油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 大根 えのき茸	米 じゃがいも 砂糖 ゼリー ごま	759	35.2	25.2	461	5.8	3.5	
23金	○	★みそラーメン	煮干し ごまドレサラダ	豚肉 おから 豆腐	みそ 卵	牛乳 煮干し	にんじん にら キャベツ	もやし ねぎ にんにく しょうが きゅうり	中華麺 砂糖 ごま油 ごま	745	32.5	27.2	450	3.6	5.1	
26月	○	(学校給食週間～千産千消献立) ご飯	すずきのパン粉焼き 小松菜ののりあえ さつまいものみそ汁	すずき 豚肉 みそ	かつお節 油揚げ	牛乳 粉チーズ のり	こまつな にんじん	にんにく もやし 大根 ねぎ	米 パン粉 エッグケア さつまいも タルト	859	35.8	31.6	501	8.3	2.9	
27火	○	(学校給食週間～宮城県郷土料理) 油麩丼	白菜のおかか和え 呉汁	鶏肉 卵 竹輪 豆腐 油揚げ	さつまいも 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 白菜 大根 ねぎ いちご	米 小麦 油 しらたき 砂糖	818	38.3	25.7	465	5.4	4.2	
28水	○	(学校給食週間～青森県郷土料理) ご飯	たらのみそマネー 焼き 切干し大根の炒め煮 せんべい汁	たら 油揚げ	みそ さつまいも	牛乳	にんじん こまつな	しめじ えのき茸 たまねぎ 切干し大根 干し椎茸 大根 ねぎ ごぼう りんご	米 こんにやく 砂糖 エッグケア 油	737	32.2	19.5	340	2.3	3.2	
29木	○	(学校給食週間～大分県郷土料理) ご飯	とり天 ごま酢和え 具だくさんみそ汁	鶏肉 豚肉 みそ	卵 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ゆず キャベツ 大根 ねぎ 干し椎茸 はるか	米 小麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま ごま油	734	32.5	20.8	372	3.5	2.9	
30金	○	(学校給食週間～我孫子市のご当地料理) 白樺派のカレー	福神漬け 水菜とちりめんじゃこのサラダ	豚肉 油揚げ	みそ	牛乳 粉チーズ ちりめんじゃこ	にんじん 水菜	たまねぎ しょうが にんにく チャツネ 福神漬け きゅうり レモン果汁 ネーブル	米 小麦 油 薄力粉 バター 砂糖 ごま油	783	30	24.7	421	2.7	3.9	

★は3年生のリクエスト給食です！

※仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

※給食のお米は、通年我孫子産のお米を使っています。「我孫子産野菜の日」には、我孫子でとれた新鮮な野菜を使っています。

※エッグケアは卵不使用のマヨネーズ風調味料です。

今月の平均栄養価	784	33.9 17.3%	24.5 28.1%	455	4.5	3.6
文部科学省基準栄養価 (たんぱく質・脂質は エネルギーに対する割合%)	830	13-20 %	20-30 %	450	4.5	2.5 未滿

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

学校給食週間の献立紹介

26日・・・千産千消献立

「すずき」は、成長とともにセイゴ、フッコ、スズキと呼び名が変わる出世魚で、千葉県産の漁獲量は日本一です。

27日・・・宮城県の郷土料理

「油麩」は宮城県北部や岩手県南部で食べられてきた油で揚げた麩のことです。「油麩丼」は油麩を使った代表的な料理で、かつ丼のかつたの代わりに油麩を使用して作る、宮城県の郷土料理です。

28日・・・青森県の郷土料理

「せんべい汁」は青森県の郷土料理です。鶏肉や野菜、きのこなどの具材をたっぷり入れただしに、小麦粉を練って焼いたせんべいを割り入れて煮込んで食べます。

29日・・・大分県の郷土料理

「とり天」は大分県の郷土料理です。昭和初期、別府市内のレストランで鶏の唐揚げを天ぷら風にアレンジしたのがはじまりです。鶏肉に小麦粉やたたくり粉をつけて揚げて、かばすやゆすなどを使った酢しょうゆをかけて食べます。

30日・・・我孫子市のご当地料理

「白樺派のカレー」は、我孫子市のご当地料理です。大正時代に我孫子市の手賀沼近くで暮らした白樺派の文人が好んで食べたカレーです。



全国学校給食週間