

令和7年度 1月学校給食献立予定表

三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	きなこ揚げパン	大豆	コッペパン, 三温糖, グラニュー糖, 揚げ油		659 kcal
	大根と人参のトロっと煮	豚肉	三温糖, 片栗粉	大根, にんじん, しょうが	29.6 g
	きんぴらポテト		じゃがいも, ごま, 三温糖, 炒め油	ごぼう, こんにゃく	24.4 g
	牛乳	牛乳			
13 火	七草風ごはん		米, ごま, ごま油	すずな (かぶの葉), すずしろ (大根の葉)	548 kcal
	肉だんご汁	鶏肉, 豚肉, 豆腐	片栗粉, さつまいも	生姜, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, しめじ	21.1 g
	牛乳	牛乳			15.1 g
14 水	ごはん		米		573 kcal
	手作りメンチカツ	豚肉	片栗粉, 薄力粉, パン粉 (乾燥), 揚げ油	キャベツ	22.0 g
	切り干し大根のソース炒め		炒め油	もやし, にんじん, 切干し大根	21.4 g
	豆腐のすまし汁	乾燥わかめ		しめじ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
15 木	ごはん		米		593 kcal
	五目野菜炒め	豚肉	三温糖, ごま油, 片栗粉, 炒め油	キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ, 小松菜	25.0 g
	あずきとかぼちゃの甘煮	あずき	三温糖	かぼちゃ	19.0 g
	牛乳	牛乳			
20 火	ごはん		米		526 kcal
	静岡風おでん	牛肉, はんぺん, 焼き竹輪, 鯉節, あおのり粉	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	大根	31.3 g
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	三温糖, ごま油	小松菜, もやし, にんじん	12.3 g
	牛乳	牛乳			
21 水	根菜カレー	鶏肉	米, 油, 里芋, 薄力粉, 炒め油, さつまいも	生姜, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, りんご	590 kcal
	ひじきのマヨネーズサラダ	ひじき, ハム	三温糖, ノエッグマヨネーズ	小松菜, にんじん, キャベツ	24.9 g
	牛乳	牛乳			21.1 g
22 木	ごはん		米		499 kcal
	鯖の柚子みそ焼き	さわら	三温糖	ゆず	26.3 g
	大根おろしサラダ		三温糖	大根, 白菜, ほうれんそう, にんじん	15.7 g
	沢煮椀	豚肉	緑豆春雨	えのきたけ, にんじん	
	牛乳	牛乳			
23 金	ツナマヨコーントースト	ツナフレーク, とろけるチーズ	食パン, ノエッグマヨネーズ	コーン	524 kcal
	押し麦入りトマトスープ	豚肉	押麦, バター, 炒め油	キャベツ, 玉ねぎ, かぼちゃ, にんにく, ホールトマト	22.1 g
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳			22.7 g
26 月	ごはん		米		531 kcal
	魚の竜田揚げ大根煮	ぶり (漁獲量や値段により別の魚になる場合があります)	片栗粉, 揚げ油, 三温糖, 炒め油	しょうが, 大根	23.0 g
	もやしとニラのおひたし	焼きのり		もやし, キャベツ, にら	20.7 g
	牛乳	牛乳			
27 火	ごはん		米		490 kcal
	炒り鶏	鶏肉	三温糖, 炒め油	ごぼう, にんじん, こんにゃく, 乾しいたけ, 枝豆	22.7 g
	沢庵のおかか和え	かつお節		だいこん漬け, 大根, にんじん, チンゲンサイ	11.1 g
	牛乳	牛乳			
28 水	わかめごはん (小盛り)	乾燥わかめ	米, ごま		441 kcal
	具だくさんうどん	鶏肉, 油揚げ	うどん, 里芋	大根, ごぼう, にんじん, 白菜, 葉ねぎ	17.2 g
	メンマのナムル		ごま, ごま油, 三温糖	メンマ, 小松菜, もやし, にんじん	11.6 g
	牛乳	牛乳			
29 木	ごはん		米		612 kcal
	麻婆豆腐	豚肉, 豆腐, 赤みそ	三温糖, ごま油, 片栗粉	にら, にんにく, しょうが	30.4 g
	切干大根の煮物	豚肉, 油揚げ	さつまいも, 三温糖	にんじん, たけのこ, こんにゃく, 切干し大根	24.1 g
	牛乳	牛乳			

30 金	コッペパン		コッペパン		546 kcal
	シェパーズパイ	牛乳, 合挽肉	じゃがいも, バター, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, にんにく	25.4 g
	ツナ入りポトフ	ツナフレーク	炒め油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, セロリ, 枝豆	25.2 g
	牛乳	牛乳			



七草

せり, ナズナ (ぺんぺん草), ゴギョウ (母子草), はこべら (はこべ), 仏の座, スズナ (かぶ), スズシロ (大根) の七種類を春の七草といいます。
スズナ (かぶ), スズシロ (大根) 以外は, 水田の周りなどに生える雑草で, どれも身近なものです。



この七種類を刻んでおかゆに入れたものを
「七草がゆ」と言い, 正月が明けた七日の朝に食べます。

七草がゆは, もともと中国の風習だったものが, 千年以上も前に日本に伝わってきたものです。
江戸時代に, 武士や庶民に広く広がり, 江戸幕府でも, 将軍をはじめ, すべての武士が七草がゆを食べていたそうです。

七草がゆには,

- ① 邪気を払い, 万病を防ぐという縁起を担ぐ。
- ② おせち料理で疲れた胃腸を労わる。
- ③ 野菜の少ない冬場に不足しがちなビタミンなどの栄養素を補う。

などの意味が込められています。

給食では, スズナ、スズシロの菜飯にしました。

