

# 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
	大根と人参のとろっと煮	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
	あづきとかぼちゃの甘煮	あづき	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, 鰯節, 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, ノンエッグマヨネーズ	小松菜, にんじん, キャベツ	24.9 g
	牛乳	牛乳			21.1 g
	ごはん		米		
22 木	鰯の柚子みそ焼き	さわら	三温糖	ゆず	499 kcal
	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	26.3 g
	沢煮椀	豚肉	緑豆春雨	えのきたけ, にんじん	15.7 g
	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
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, ノンエッグマヨネーズ	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			

	コッペパン	コッペパン		546 kcal
30 金	シェバーズパイ	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
	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
	牛乳	牛乳		25.4 g 25.2 g



## 七草

せり、ナズナ（ペんぺん草）、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。

