

令和7年 1月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
9 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			705 kcal
	鯖の照り焼き	鯖		しょうが	酒, みりん, 醤油	17.0 %
	紅白なます		砂糖	大根, にんじん	塩, 酢	19.9 %
	玄米団子汁	豆腐, 鰹節		大根, にんじん, ねぎ	冷凍玄米団子 醤油, 酒	
	牛乳	牛乳				
15 水	豚キムチ丼	豚肉	米, 強化米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん もやし, にら, キムチ	中華スープの素, 醤油	763 kcal
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン, 油, でん粉	干ししいたけ, チンゲン菜, 玉ねぎ, にんじん	塩, 鶏がらスープ 醤油, こしょう 中華スープの素	15.2 %
	牛乳	牛乳				25.7 %
16 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			712 kcal
	鮭の西京焼き	鮭, みそ	砂糖		みりん	22.4 %
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ, 鰹節, 昆布	でん粉	ごぼう, にんじん, 筍, えのきたけ	酒, 醤油, 塩	21.7 %
	もやしのかおり和え			もやし, かおり	塩	
	牛乳	牛乳				
1・2年生のみ給食実施						
17 金	米粉入りパン		米粉入りパン			729 kcal
	チキンビーンズ	鶏肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	赤ワイン, ローリエ, 塩 ケチャップ, ウスターソース 醤油, コソメ, こしょう	18.1 %
	海藻とコーンのサラダ	海藻ミックス	油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	塩, 酢, こしょう	28.9 %
	牛乳	牛乳				
1・2年生のみ給食実施						
20 月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			806 kcal
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん, えだまめ	酒, みりん, 醤油	15.1 %
	あいませ	油揚げ, 鰹節	砂糖, ごま	にんじん, れんこん, こんにゃく 干ししいたけ	酢, 塩, 醤油	26.8 %
	牛乳	牛乳				
21 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			765 kcal
	めかじきのごまがらめ	めかじき	でん粉, 油, 砂糖, ごま油, ごま	しょうが	醤油, 酒	16.5 %
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ	塩	27.5 %
	油揚げのみそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	水	
	牛乳	牛乳				
22 水	鶏の照り焼き丼	鶏肉	米, 強化米, 砂糖, でん粉	しょうが, キャベツ	醤油, みりん, 塩	720 kcal
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	わかめ, 豆腐, 鰹節, みそ		玉ねぎ, にんじん	水	18.0 %
	牛乳	牛乳				28.5 %
23 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			700 kcal
	ひじきのり	ひじきのり				18.5 %
	鶏肉の七味焼き	鶏肉	砂糖, ごま		醤油, みりん, 酒 七味唐辛子	20.1 %
	キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩	
	切干し大根の含め煮	油揚げ	油, 砂糖	にんじん, 干ししいたけ, 切干し大根	みりん, 醤油	
	牛乳	牛乳				

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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
全国学校給食週間（24～30日）						
24 金	黒糖パン		黒糖パン			723 kcal
	ポトフ 	ウィンナー	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 大根	ローリエ, 鶏がらスープ, コンソメ, 醤油, 塩, こしょう	14.3 %
	カニカマドレッシングサラダ	かニ風味かまぼこ	ごま, 油	大根, キャベツ	塩, こしょう, 醤油, 酢, 塩	34.2 %
	牛乳	牛乳				
27 月	ビビンバ 	豚ひき肉	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草, にんじん, もやし, ぜんまい	醤油, 塩, みりん, トウバンジャン	734 kcal
	春雨スープ	豚肉	はるさめ, 油, でん粉	もやし, チンゲン菜, 玉ねぎ, にんじん	塩, 鶏がらスープ, 醤油, こしょう, 野菜ブイヨン	14.5 %
	牛乳	牛乳				27.7 %
1・2年生のみ給食実施						
28 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			779 kcal
	カバアリア・コン・トマテ 	鯖	でん粉, 油, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, トマト缶詰	塩, こしょう, コンソメ	14.0 %
	キャベツとコーンのサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	酢, 塩, こしょう	31.9 %
	牛乳	牛乳				
29 水	ジャンバラヤ (乳) 	鶏肉	米, 強化米, バター	セロリ, 玉ねぎ, 青ピーマン, にんじん, マッシュルーム, にんにく, しょうが	酒, トマトピューレ, 塩, 白ワイン, カレー粉, こしょう	812 kcal
	マカロニサラダ		マカロニ, ノンエクストラバージンオリーブオイル	にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン	塩, こしょう	11.4 %
	クレープ (みかん)		クレープ			32.6 %
	牛乳	牛乳				
30 木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			702 kcal
	鱈の香草パン粉焼き 	鱈	オリーブ油, パン粉		塩, こしょう, パセリ, ハジル	16.5 %
	青じそ風味のサラダ			キャベツ, ホルモン, にんじん	青じそドレッシング	25.8 %
	野菜スープ	ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	
	牛乳	牛乳				
31 金	コッペパン		コッペパン			794 kcal
	カレー	豚肉	じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セロリ, にんにく	カレー粉, フルーツチャツネ, 赤ワイン, コンソメ, 醤油, こしょう, ウスターソース	13.4 %
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	30.7 %
	牛乳	牛乳				
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー

●使用食品成分表

クレープ (みかん)
 豆乳、砂糖、加工油脂、米粉、みかん・シラップ漬け、温州みかん果汁（濃縮還元）、水あめ、植物油、調整豆乳粉末、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、レモン果汁（濃縮還元）、水
 使用添加物
 加工でんぷん、増粘剤（カドラン）、乳化剤、ゲル化剤（増粘多糖類）、安定剤（増粘多糖類）、香料、凝固剤、酸味料、メタリン酸Na、カラメ

今月の献立紹介

三重県産

米・牛乳

9日（木） 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定 玄米団子・・・県内産の玄米を使用

旬

大根・長ねぎ・ごぼう・れんこん・ほうれん草・鯖

あけましておめでとうございます

本年もおいしい給食をつくってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

1月は全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について知り、考えてみましょう。

給食週間中には世界の料理が出ます。世界には様々な特色のある料理があります。味わいながらいただきます。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。