

令和7年度 1月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き								栄養量		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群 カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC 淡色野菜・果物	5群 炭水化物 いも・米・パン・めん	6群 脂質 油脂類					
8	木	×	給食はありません										
9	金	○衛生に気をつける献立 米粉パン いちごジャム ミートソーススペンネ コールスロー	豚肉 牛肉 レバー	牛乳	人参 トマト	千切大根 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米粉パン いちごジャム ベンネマカロニ 砂糖	オリーブ油 ソースマヨ	768	29.3	26.2		
13	火	○乳製品を使った献立 雑穀ご飯 ピーフカレー フルーツのヨーグルト和え	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参	玉ねぎ りんご にんにく みかん 黄桃 レーズン	米 雑穀 じゃがいも 米粉 砂糖	菜種油	794	22.2	18.7		
14	水	○行事食(正月) 麦ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます じゃがいものそぼろ煮	ぶり 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	かぶ しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油	754	27.0	17.7		
15	木	○食品について知ろう!(豆乳) 麦ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き ひじきのさっぱり和え 豆乳入りみそ汁 みかんゼリー	2年生給食中止日	鶏肉 ハム 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 芽ひじき	人参 水菜	にんにく キャベツ 深ねぎ えのき 大根 ごぼう しょうが	米 麦 砂糖 でん粉 みかんゼリー	菜種油 ごま油	810	32.7	23.9	
16	金	○豆を使った献立 食パン りんごジャム 白身魚のフリッター 切干大根サラダ チリコンカン		ホキ 豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 小松菜 トマト	千切大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	食パン りんごジャム 米粉 砂糖	菜種油	775	35.6	26.2	
19	月	○食育の日 麦ごはん さばのおろしソース 切干大根の炒め煮 きのこの沢煮椀		さば 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 紹さや みつば	大根 しょうが 千切大根 しめじ えのき なめこ 木耳 ごぼう	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	815	33.2	30.1	
20	火	○旬の食品を使った献立(白菜) 麦ごはん 揚げ春巻き 白菜のじやこサラダ 厚揚げの中華煮		厚揚げ 豚肉 春巻	牛乳 白すだ	人参 いんげん	はくさい きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	868	25.5	34.1	
21	水	○かみかみ献立 麦ごはん いわしのカリカリフライ わかめの甘酢和え 豚とあさりのキムチ鍋		豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳 いわし わかめ	小松菜 人参 にら	もやし コーン 大根 はくさい えのき こんにゃく キムチ	米 麦 砂糖	菜種油	731	27.6	22.3	
22	木	○郷土料理(北海道) (麦ごはん) 豚丼 石狩汁 りんご		豚肉 鮭 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ しゅんぐく	玉ねぎ キャベツ 深ねぎ しめじ えのき りんご	米 麦 砂糖		758	34.5	19.2	
23	金	○世界の料理(ドイツ) 背割りコッペパン スティックハンバーグ ジャーマンポテト アントラーフ いちごヨーグルト		ハンバーグ ベーコン ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	りんご 玉ねぎ コーン かぶ キャベツ	背割りコッペパン 砂糖 じゃがいも さつまいも	菜種油	781	31.9	25.0	
26	月	○給食週間献立(1/24~30) 麦ごはん 鮭の塩焼き たくあん和え がめ煮		鮭 鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	はくさい たくあん こんにゃく れんこん ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里いも	りいごま 菜種油	758	38.4	19.2	
27	火	○給食週間献立 麦ごはん プリプリ中華炒め 茎わかめの中華スープ ミルメークムース		鶏肉	牛乳 茎わかめ ムース	ピーマン 人参 小松菜	こんにゃく 筍 千切大根 木耳 しょうが にんにく 干びょう コーン	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	761	28.4	23.0	
28	水	○給食週間献立(地場産物) 麦ごはん 県産野菜の卵焼き れんこんの金平 カレーうどん オレンジ		卵 牛肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	こんにゃく れんこん 玉ねぎ 玉ねぎ 深ねぎ 木耳 オレンジ	米 麦 砂糖 うどん	菜種油	812	31.7	21.9	
29	木	○給食週間献立(福岡県の郷土料理) かしわごはん シラフライ プロッコリーのごま和え だぶ		鶏肉 シラ 厚揚げ	牛乳 芽ひじき	人参 プロッコリー ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく れんこん	米 麦 砂糖 里いも 麩	菜種油 ねりごま すりごま	774	33.6	25.4	
30	金	○給食週間献立 ガーリックパン ハニーサラダ ホワイトシチュー 豆乳プリンタルト		鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳クリーム チーズ	人参 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	ソフトフランク 蜂蜜 じゃがいも 米粉 豆乳プリンタルト	オリーブ油 バター 菜種油	758	24.5	35.2	
※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。										平均栄養量	781	30.4	24.5
										基準栄養量	830	13~20%	20~30%

※給食中止日 全学年:1月8日(木) 2年生:1月15日(木)・1月16日(金)・1月19日(月)

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。