



# 令和7年1月給食予定献立表



さいたま市立美園中学校

日	曜	献立			主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		栄養価	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	786 kcal	たんぱく質 (g)
9	木	わかめご飯 鏡開き献立	松風焼き	紅白玉雑煮	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれんそう	しょうが 玉ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 パン粉	油 こま	786	35.7
10	金	子供パン スライス	鮭フライ・ポイルキャベツ	マリカトニスープ (英国式カレースープ)	鮭 ベーコン	牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ	セロリー りんご	パン 押麦 パン粉	油 オリーブ油	789	33.1
14	火	柳川風丼 (麦ご飯)	ハツ頭のごまみそがらめ	荳わかめのチョナムル	豚肉 卵	牛乳 荳わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう もやし えのきだけ	米 麦 砂糖 やつがしら 小麦粉 でん粉	油 こま	846	31.3
15	水	ミートドリア 1-3 諏訪朱音さんの献立	白菜スープ	ブロッコリー (マヨネーズ)	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム 白菜	米 麦 マカロニ	油 バター マヨネーズ (卵なし)	772	29.6
16	木	鶏ごぼうご飯	赤魚の白醤油焼き	かきたま汁	鶏肉 油揚げ 赤魚 卵 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう しめじ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉	アーモンド	746	38.4
17	金	きつねうどん (地粉うどん)	ポテトのたこ焼き風	ゆかり和え	油揚げ 鶏肉 かつお節	ジョア 青のり	人参 ほうれんそう	しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ 紅しょうが	うどん じゃがいも 小麦粉	油	804	29.4
20	月	押麦入りご飯	生揚げのすき煮	湯葉入り春雨サラダ	生揚げ 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ねぎ えのきだけ もやし きゅうり キャベツ みかん	米 押麦 砂糖 春雨 でん粉	油 こま	776	31.3
21	火	あんかけ炒飯	揚げ餃子	ポリポリきゅうり	豚肉 卵	コーヒー牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 もやし しめじ しめじ きゅうり	米 砂糖 餃子の皮 でん粉	油 こま油	778	26.9
22	水	ツナコーン トースト	じゃがいものスープ煮	フルーツヨーグルト	ツナ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 かぶの葉 パセリ	玉ねぎ かぶの根 コーン キャベツ みかん マンゴー りんご	パン 砂糖 じゃがいも	油	736	28.6
23	木	冬野菜カレー (麦ご飯)	ハムエッグ	小松菜とわかめのサラダ	豚肉 卵 ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜 トマト	大根 ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも かレールウ	油 こま こま油	805	32.0
24	金	西区こしひかり	ホキのかぼすソース	れんこんとごぼうの五目きんぴら	ホキ 鶏肉 豚肉 さつまいも 油揚げ 大豆	牛乳	人参 さやいんげん かぼちゃ	かぼす ごぼう れんこん 大根 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	油 こま こま油	839	36.3
27	月	押麦入りご飯 昔の給食(鯨)	鯨とじゃがいものオーロラソース	けんちん汁	鯨 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 押麦 じゃがいも こんにゃく	油	741	31.7
28	火	麦ご飯 郷土料理(茨城県)	そば納豆	肉じゃが	納豆 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	切干大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも	油 こま こま油	813	32.3
29	水	ボンゴレ スパゲッティ	ブロッコリーと大根のサラダ	白花豆のタルト	あさり ベーコン 卵 ツナ 白花豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ にんにく 大根 コーン	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 オリーブ油	833	30.8
30	水	こぎつね寿司 日本全国味めぐり(秋田県)	こいわしフライ	だまこ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 こいわし	人参 せり	しいたけ まいたけ ごぼう 長ねぎ りんご	米 砂糖 だまこ餅 しらたき	油 こま	782	30.3
31	火	揚げパン (抹茶・ピーズ)	豆腐のスープ煮	海藻サラダ	豆腐 ほたて ベーコン	牛乳 海藻	人参 チンゲン菜 かぶの葉	ピーズ 抹茶 玉ねぎ かぶ(根) 大根 コーン きゅうり	パン 砂糖 でん粉	油 こま こま油	771	28.6
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・2年生は、1月10日(金)～15日(水)までスキー教室及び代休のため、給食がありません。							1学年	2学年	3学年	平均栄養量		
							1月回数	16回	13回	16回	エネルギー	789 kcal
							累計	149回	146回	146回	たんぱく質	31.6 g

## 【今月の献立について】

### 〇1年生が実のチャレ(家庭科)で考えた献立が登場します！

家庭科で「食」分野を学ぶ1年生が、栄養バランスのとれた1食分の給食献立を作成しました。  
優秀献立は、給食に採用する取り組みとしていて、3月までに実施予定です。



15日...1年3組 諏訪朱音さんが考えた献立。テーマは「寒さに負けるな！栄養満点給食」。

バターライスの上に、ミートソースとチーズを乗せて焼いたドリアは、寒い冬にピッタリな料理です。

副菜は、旬の白菜を使った洋風スープと旬のブロッコリーでバランスを整えました。

※諏訪さんは「小松菜とわかめのサラダ」を組み合わせたのですが、塩分が超えてしまうため、ゆでブロッコリーに変更しました。



28日...「そば納豆」は、納豆に切干大根をあわせて、醤油やみりんで漬け込んだ、茨城県(水戸市)の郷土料理です。

江戸時代、台風が来る前に収穫できる小粒の大豆を美味しく食べる工夫として、納豆づくりが盛んになった水戸市では、秋に収穫した大豆で納豆をつくり、近所やお寺等に配る習慣があったそうです。そこで、余った納豆を色々な味で食べられるように工夫をこらし、そば納豆が生まれました。納豆の味わいと粘りに、切り干し大根のシャキシャキ食感が加わり、新しい美味しさを感じられるのではないかと思います。苦手な人もぜひチャレンジしてみてください！！

30日...今月の日本全国味めぐりは、「秋田県のだまこ汁」です。だまこ汁とは、鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、すり鉢でついたご飯を団子にした「だまこ」が入った、秋田の冬には欠かせない郷土料理です。

秋田県

