令和6年度

1月 月間献立表

北中学校

日・曜	8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)			21日(火)			22日(水)		
献立名	ごはん 牛乳 ぶりカツ 大根なます 大和の雑煮			麦ごはん 牛乳 シューマイ こまつなの中華あえ マーボー豆腐			米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ ツナサラダ アセロラゼリー			味付パン コーヒー牛乳 てりやきハンバーグ 野菜炒め マカロニスープ			ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 卵スープ 豆乳プリン			煮込み五目飯 牛乳 ミンチカツ かす汁			バターパン 牛乳 ウインナー ひじきのサラダ ポトフ 味付小魚			ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 小松菜のふりかけ すまし汁			キャラメル揚げパン 牛乳 味付つくね 白菜のクリーム煮			ごはん 牛乳 コロッケ ほうれん草のごまあえ 豆乳汁		
材料名および使用量（g）	米	100	5	麦ごはん	100	5	* 米粉パン	1個	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	あっという米	65	5	* バターパン	1個	5	米	100	5	* 規格パン	1個	5	米	100	5
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	油	4	6	* 牛乳	1本	2
	* (冷)ぶりカツ	1個	1	* (冷)ｼｭｰﾏｲ	2個	1	* スパゲティ(ﾊｰﾌ)	40	5	ミルメーク(ｺｰﾋｰ)	1袋	5	* (冷)白身魚フライ	1個	1	水	115		(冷)ポークウインナー	2本	1	豚肉	50	1	ミルメーク(キャラメル)	7		* (冷)コロッケ	1個	5
	油	3	6	こまつな	35	3	豚ひき肉	20	1	(冷)ハンバーグ	1個	1	油	3	6	鶏肉	15	1	トマトケチャップ	6	3	たまねぎ	40	4	* 牛乳	1本	2	油	4	6
	切干大根	5	4	にんじん	5	3	たまねぎ	20	4	さとう	1.5	5	にんにく	0.5	4	にんじん	13	3	干しひじき	1	2	さとう	3	5	* (冷)平つくね	1個	1	ほうれん草	30	3
	にんじん	5	3	(冷)ｽｲｰﾄｺｰﾝ	5	4	にんじん	15	3	* しょうゆ(濃口)	3		しょうが	0.5	4	ごぼう(ささがき)	13	4	さとう	0.5	5	みりん(本みりん)	3		豚肉	15	1	ごま(すりごま)	1	6
	さとう	6	5	* しょうゆ(うすロ)	4		(冷)ほうれん草	10	3	みりん(本みりん)	3		トウバンジャン	0.1		こんにゃく(突き)	13	5	* しょうゆ(うすロ)	0.5		酒	3		はくさい	50	4	* しょうゆ(うすロ)	0.5	
	酢	5		酢	2.5		トマトケチャップ	18	3	水	6		トマトケチャップ	15	3	(冷)スクールちくわ	20	1	キャベツ	35	4	* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	15	3	豚肉	10	1
	塩	0.1		さとう	3	5	ウスターソース	1		でんぷん	0.3	5	さとう	2	5	酒	1		(冷)ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8	4	しょうが	2	4	たまねぎ	20	4	(冷)カット豆腐	30	1
	煮込み餅	30	5	ごま(すりごま)	0.5	6	* 粉チーズ	3	2	こまつな	35	3	* しょうゆ(濃口)	2		* しょうゆ(うすロ)	7		* ごまドレッシング	8	6	油	0.5	6	(冷)ほうれん草	15	3	油あげ(薄あげ)	10	1
	鶏肉	15	1	(冷)カット豆腐	100	1	スープストック	2		たまねぎ	10	4	みりん(本みりん)	3		だしの素	1		豚肉	10	1	こまつな	35	3	* 牛乳	20	2	だいこん	20	4
	里芋	15	5	豚ひき肉	15	1	油	1	6	にんじん	7	3	でんぷん	1	5	* 牛乳	1本	2	大豆(国産) ゆで	20	1	ちりめんじゃこ	4	2	* ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰの素	10	5	にんじん	7	3
	(冷)ほうれん草	10	3	にんにく	0.3	4	塩	0.05		(冷)ｽｲｰﾄｺｰﾝ	5	4	油	0.5	6	* (冷)ミンチカツ	1個	1	にんじん	15	3	ごま(いりごま)	1	6	* スキムミルク	8	2	えのきたけ	7	4
	にんじん	10	3	ごま油	1	6	こしょう	0.01		油	0.5	6	水	10		油	3	6	さつまいも	30	5	さとう	0.5	5	塩	0.05		ねぎ	4	4
	(冷)カット豆腐	20	1	たまねぎ	40	4	ツナ水煮	10	1	塩	0.1		(冷)ブロッコリー	40	3	トンカツソース	1袋		たまねぎ	20	4	* しょうゆ(うすロ)	0.7		こしょう	0.02		みそ	10	1
	みそ	12	1	にんじん	15	3	にんじん	5	3	こしょう	0.01		* (冷)きんし卵	20	1	豚肉	15	1	キャベツ	40	4	ごま油	0.6	6				豆乳(調整)	30	1
	だしパック	3		たけのこ水煮	10	4	キャベツ	35	4	* マカロニ(乾)	8	5	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1	* チキンコンソメ	3		酒	0.5					だしパック	3	
	きなこ	5	1	干ししいたけ	1	4	(冷)ｽｲｰﾄｺｰﾝ	10	4	豚肉	20	1	豚肉	10	1	だいこん	20	4	塩	0.05		(冷)カット豆腐	30	1						
	さとう	2	5	ねぎ	8	4	ドレッシング白	8	6	にんじん	10	3	たまねぎ	10	4	にんじん	10	3	こしょう	0.02		鶏肉	18	1						
				トウバンジャン	0.3		アセロラゼリー	1個	4	たまねぎ	20	4	にんじん	5	3	油あげ(薄あげ)	10	1	* 味付小魚	1個	2	油あげ(薄あげ)	10	1						
				* しょうゆ(濃口)	1					キャベツ	30	4	えのきたけ	5	4	しめじ	10	4				だいこん	20	4						
				* 中華スープの素	1					* チキンコンソメ	3		スープストック	3		ねぎ	4	4				にんじん	10	3						
				赤みそ	4	1				塩	0.05		(冷)豆乳プリン	1個	1	みそ	11	1				ねぎ	4	4						
				さとう	3	5				こしょう	0.01					酒かす	6					だしパック	3							
				でんぷん	3	5										だしパック	3					* しょうゆ(うすロ)	4							
																						塩	0.5							
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質		
	831kcal	27.9g	20.6g	838kcal	30.2g	27.2g	815kcal	33.5g	22.0g	840kcal	31.5g	30.6g	858kcal	31.9g	25.1g	810kcal	32.8g	28.6g	853kcal	34.9g	32.4g	805kcal	32.6g	27.9g	811kcal	30.5g	28.5g	818kcal	25.9g	28.8g

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る　◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える　◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

令和6年度　　1月 月間献立表

北中学校

日・曜	23日(木)			24日(金) 日本			27日(月) スペイン			29日(水) インド			30日(木) 韓国			31日(金)		
献立名	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かしわのすき焼き 奈良のはちみつ大豆			米粉パン 牛乳 お好み焼き きつねうどん			パエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ コーンクリームスープ チーズ			ごはん 牛乳 キーマカレー 野菜サラダ ヨーグルト			ごはん 牛乳 揚げギョーザ チャプチェ キムチチゲ			コッペパン 大豆チョコ 牛乳 鶏の照焼き ポークビーンズ		
材料名および使用量（g）	米	100	5	* 米粉パン	1個	5	あっという米	70	5	米	100	5	米	100	5	* 規格パン	1個	5
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	もち玄米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 大豆チョコ	1袋	6
	* (冷)さばのみそ煮	1個	1	(冷)お好みバーグ	1個	1	水	110		豚ひき肉	55	1	* (冷)ギョーザ	3個	1	* 牛乳	1本	2
	鶏肉	25	1	油	4	6	鶏肉	15	1	大豆(国産) ゆで	25	1	油	3	6	(冷)鶏照焼き	1個	1
	高野豆腐 角切	11	1	トンカツソース	1袋		(冷)カットいか	5	1	にんじん	15	3	牛肉	10	1	豚肉	10	1
	はくさい	50	4	* (冷)うどん	80	5	たまねぎ	20	4	たまねぎ	20	4	さとう	0.5	5	大豆(国産) ゆで	50	1
	たまねぎ	20	4	油あげ(枚)薄あげ	0.5枚	1	青ピーマン	5	3	しょうが	0.5	4	* しょうゆ(濃口)	1		じゃがいも	45	5
	にんじん	15	3	さとう	3	5	赤ピーマン	5	3	にんにく	0.5	4	酒	0.8		たまねぎ	40	4
	糸こんにゃく	20	5	* しょうゆ(うすロ)	3		カレー粉	0.2		さとう	3	5	ごま油	0.8	6	にんじん	20	3
	* 焼きふ	3	5	だしの素	0.3		にんにく	0.5	4	* しょうゆ(濃口)	3		にんにく	0.3	4	トマトケチャップ	12	3
	ねぎ	10	4	かまぼこ	5	1	* チキンコンソメ	3		酒	1.3		にんじん	5	3	ウスターソース	2	
	さとう	5	5	にんじん	5	3	塩	0.05		トマトケチャップ	3	3	たまねぎ	10	4	スープストック	1	
	みりん(本みりん)	3		えのきたけ	10	4	こしょう	0.02		カレー粉	3		(冷)ほうれん草	5	3	さとう	0.5	5
	* しょうゆ(濃口)	8		ねぎ	5	4	オリーブ油	1	6	塩	0.05		春雨	5	5	油	0.5	6
	油	0.5	6	* しょうゆ(うすロ)	4		* 牛乳	1本	2	油	1	6	ごま(いりごま)	1	6			
	奈良のはちみつ大豆	1袋	1	だしパック	3		* (冷)スパニッシュオムレツ	1個	1	キャベツ	35	4	さとう	1	5			
				みりん(本みりん)	1		トマトケチャップ	6	3	(冷)ブロッコリー	10	3	* しょうゆ(濃口)	2.5				
				塩	0		豚肉	20	1	にんじん	5	3	水	10				
							たまねぎ	40	4	ドレッシング白	8	6	豚肉	20	1			
							にんじん	15	3	* ヨーグルト	1個	2	厚揚げ	30	1			
							(冷)スイートコーン	10	4				白菜キムチ	20	4			
							クリームコーン(缶)	30	4				はくさい	10	4			
							* 牛乳	20	2				たまねぎ	20	4			
							* クリームシチューの素	8	5				にら	5	3			
							* スキムミルク	8	2				えのきたけ	10	4			
							油	0.5	6				赤みそ	2	1			
							こしょう	0.01					* しょうゆ(濃口)	1				
							* 角チーズ	1個	2				* 中華スープの素	1				
													ごま油	1	6			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質			ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質/脂質		
	808kcal 35.1g 22.8g			832kcal 33.9g 30.4g			819kcal 32.3g 27.4g			800kcal 31.2g 24.2g			823kcal 27.2g 29.0g			884kcal 38.1g 29.4g		

今年のテーマは

『 大阪・関西万博 ～参加国の料理を食べよう!～ 』

2025年4月13日から大阪・関西万博が開催します。給食では、万博に参加する国の料理が登場します。

1月24日～30日は、全国学校給食週間！

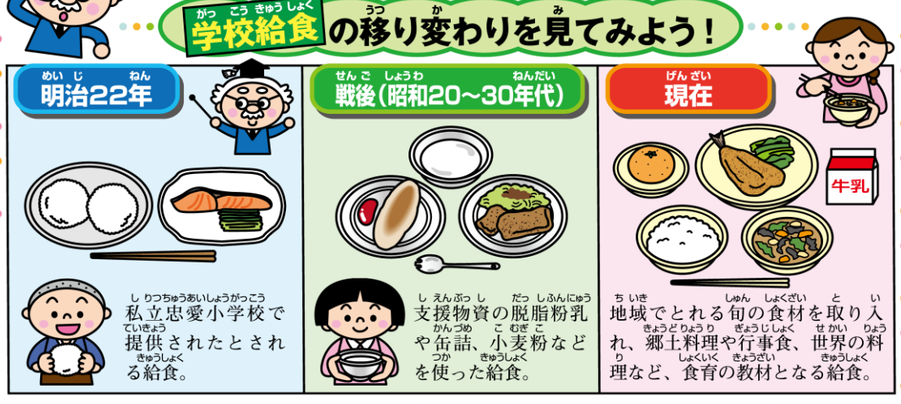
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体『LARA（アジア救済公認団体』から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式がおこなわれたことから、この日を『学校給食感謝の日』としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を『全国学校給食週間』とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！



火害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	828 kcal
たんぱく質	31.8 g
脂質	27.2 g
カルシウム	408 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	449 μg
ビタミンB1	0.69 mg
ビタミンB2	0.64 mg
ビタミンC	30 mg

6群⇒◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る　◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える　◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　※ ＊：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)