令和７年１月　学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）

〈今月の目標〉　感謝して食べよう

総社市地食べ学校給食センターえがお

はし	日 曜	献立名	おもな材料 おもに体をつくる 1群	2群	おもに体の調子をととのえる 3群	4群	おもにエネルギーのもと 5群	6群	調味料など	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal) たんぱく質（g）
	7 (火)	今日のめあて（食育の観点） ソフト麺ミートソース　牛乳 白菜のサラダ	給食時間の過ごし方を考えよう（社会性） 豚肉 豚レバー 牛肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	キャベツ　はくさい とうもろこし　マッシュルーム たまねぎ　レモン果汁 グリンピース	ソフト麺 砂糖	オリーブオイル	ケチャップ　塩 ウスターソース　ナツメグ デミグラスソース　こしょう しょうゆ　酢 スープストック	741 31.6
○	8 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鰆の甘だれかけ 紅白なます　白玉風雑煮　やわらか黒豆	おせち料理について知ろう（食文化） 鰆 鶏肉 やわらか黒豆（個装）	牛乳 わかめ	にんじん 金時にんじん	だいこん　たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 さといも	ごま	しょうゆ　酢 塩　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	736 30.5
	9 (木)	今日のめあて（食育の観点） カレーライス　牛乳　ツナビーンズサラダ	朝ごはんを振り返ろう（食事の重要性） 牛肉 ツナ ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	キャベツ　たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ（個装）	カレーこ　カレールウ ウスターソース スープストック	791 27.5
○	10 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鶏肉と根菜の甘辛炒め 五色和え　プリンタルト	丈夫な歯を目指そう（心身の健康） 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きくらげ　しょうが たまねぎ　ごぼう だいこん　しめじ 干しいたけ　はくさい きゅうり　とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 プリンタルト（個装）	ごま	しょうゆ　酢	823 27.3
○	14 (火)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鮭の塩焼き はりはり漬け　豚汁	花切大根を知って味わおう（食文化） 鮭 油揚げ 豚肉 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ　ごぼう 花切大根　もやし	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま ごま油	しょうゆ　塩 酢　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	755 32.7
○	15 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　肉味噌おでん　ちりめん和え	不足しやすいカルシウムをとろう（食品を選択する能力） 牛肉 ちくわ 厚揚げ 赤味噌	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん　はくさい	米 さといも こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ　だしのもと	751 29.6
○	16 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　親子煮　セロリの和え物	セロリについて知りしっかり食べよう（食品を選択する能力） 鶏肉 卵 高野豆腐 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ　セロリ だいこん　きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		しょうゆ　だしのもと 酢	759 33.1
○	17 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　豚肉と白菜の中華炒め 春雨サラダ　ピーチゼリー	共食の時間を大切にしよう（食事の重要性・社会性） 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ　きゅうり はくさい　しめじ キャベツ　とうもろこし たまねぎ	米 春雨 砂糖 ピーチゼリー（個装）	ごま油	しょうゆ　酢 中華スープの素 オイスターソース	756 28.4
	20 (月)	今日のめあて（食育の観点） チャーハン　牛乳　メンチカツ　海藻サラダ ミックスナッツ	睡眠と食欲の関係性を知ろう（心身の健康） 焼豚 ツナ メンチカツ	牛乳 海藻ﾐｯｸｽ	にんじん	たまねぎ　しょうが とうもろこし　きゅうり だいこん　グリンピース レモン果汁	米 砂糖	油 オリーブ油 ミックスナッツ（個装）	しょうゆ　塩 中華スープの素　こしょう 酢	756 27.6
○	21 (火)	今日のめあて（食育の観点） わかめうどん　牛乳　つくね さやいんげんの和え物	配膳をする時はマスクをしよう（社会性） つくね 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ　干しいたけ もやし　キャベツ	うどん 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ　塩 だしこんぶ　だしけずり だしのもと　酢	728 30.2
○	22 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　厚揚げと野菜の五目煮 いかとカリフラワーの和え物　黒糖ビーンズ	バランスのよい食事を大切にしよう（食事の重要性） 豚肉 いか 厚揚げ 黒糖ビーンズ（個装）	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ　ごぼう れんこん　干しいたけ カリフラワー　とうもろこし きゅうり	米 さつまいも 砂糖		しょうゆ　酢	773 32.9
○	23 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　鰆の柚子味噌かけ 沢庵和え　のっぺい汁	健康な体づくりに努めよう（心身の健康） 鰆 鶏肉 油揚げ 中味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ　ごぼう だいこん　たくあん えのきたけ　ゆず果汁	米 こんにゃく さといも 砂糖		しょうゆ　塩 だしこんぶ　だしけずり だしのもと	742 33.0
○	24 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　麻婆大根 棒棒鶏　ヨーグルト	学校給食週間について考え感謝して食べよう（感謝の心） 豚肉 豚レバー 赤味噌 ささみ	牛乳 ヨーグルト（個装）	にんじん ねぎ	だいこん　たまねぎ キャベツ　しょうが 干しいたけ　たけのこ きゅうり	米 砂糖	ごまドレッシング（個装）	しょうゆ オイスターソース	774 30.1
	27 (月)	今日のめあて（食育の観点） キャロットパン　牛乳　鯖のカレーソースかけ コーンサラダ　冬野菜スープ	ノロウイルス対策に取り組もう（心身の健康） 鯖 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	とうもろこし　たまねぎ きゅうり　かぶ もやし　はくさい バジル	キャロットパン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	カレー粉　ケチャップ しょうゆ　酢 スープストック　塩 こしょう	856 33.2
○	28 (火)	今日のめあて（食育の観点） 赤米ごはん　牛乳 鶏肉と里芋の煮物 ちくわのマヨネーズ和え	総社市の赤米について知ろう（食文化） 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ　きゅうり はくさい	米　赤米 こんにゃく さといも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ　酢	762 27.2
○	29 (水)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　豚肉の旨煮 ブロッコリーのごま和え　小魚ナッツ	「もったいない」を減らそう（社会性） 豚肉 ハム	牛乳 小魚ナッツ（個装）	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ グリンピース　ごぼう しめじ	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ　酢 だしのもと	745 31.4
○	30 (木)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　白身魚カリカリフライ 白菜のおかか和え　豆腐とわかめの味噌汁	自分にあった食事量を考えよう（心身の健康） 白身魚カリカリフライ　豆腐 油揚げ 中味噌 糸かつお	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	はくさい　もやし たまねぎ　えのきたけ	米 砂糖	油	しょうゆ　だしけずり だしこんぶ　だしのもと	792 27.7
○	31 (金)	今日のめあて（食育の観点） ごはん　牛乳　石狩鍋 小松菜のお浸し　スイートポテト	北海道の郷土料理を学ぼう（食文化） 鮭 焼き豆腐 中味噌	牛乳	にんじん こまつな	だいこん　キャベツ たまねぎ　白ねぎ とうもろこし　しょうが	米　砂糖 じゃがいも こんにゃく スイートポテト（個装）		しょうゆ　だしのもと	732 27.7

今月の地場産物	総社市産	米・赤米・にんじん・キャベツ だいこん・はくさい・しょうが きくらげ	岡山県産	牛乳・ねぎ・もやし

※　アレルギー対応食品は，　　で示します。
※　天候等により献立を変更する場合があります。

今月の栄養価（基準値）		
	エネルギー	765 kcal
	たんぱく質	30.0 g