

# 2025年 1月 学校給食予定献立表

坂戸市立 若宮 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き					調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		Kcal	たんぱく質(g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物				脂質
9(木)	牛乳		牛乳					820	33.4	
	マーブル食パン					マーブル食パン				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	米油	赤ワイン ヴェーヴ 塩 こしょう		
	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ		キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米油	塩 米酢 こしょう		
10(金)	牛乳		牛乳					813	31.0	
	ごはん					米				
	鶏肉の香り揚げ	鶏肉	あおのり		しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ		
	白玉雑煮	豆腐 かまぼこ 豚肉		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	白玉粉		清酒 しょうゆ 塩 削り節		
	ピリッとほくさい				はくさい もやし		う油	しょうゆ 塩		
14(火)	牛乳		牛乳					791	27.9	
	ツイストパン					ツイストパン				
	スパゲッティナポリタン	ブロッコリー 鶏肉 豚肉		にんじん	たまねぎ	スパゲティ	米油	ウスターソース 塩 こしょう トマトケチャップ		
	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ とうもろこし缶		マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう		
15(水)	牛乳		牛乳					790	28.8	
	ポテトピラフ	豚肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし缶	じゃがいも 米	オリーブ油 バター 米油	清酒 塩 こしょう		
	赤魚のハーブ揚げ	赤魚			にんにく	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩 バジル パプリカ		
	グリーンサラダ	ホーカム	チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
	菊花みかん				みかん					
16(木)	牛乳		牛乳					842	35.7	
	ごはん					米				
	炒り豆腐	豆腐 ちくわ 鶏卵 豚肉	昆布	にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ	砂糖	米油	しょうゆ 塩		
	鶏肉と野菜の香味あえ	鶏肉		こまつな にんじん	はくさい しょうが	砂糖	ごま油	清酒 しょうゆ 塩		
	手作りキャラメルゼリー		生クリーム 寒天 牛乳			砂糖				
17(金)	牛乳		牛乳					833	23.4	
	カレー南蛮	豚肉		にんじん	たまねぎ ねぎ	小麦粉 でん粉 うどん	米油	しょうゆ 塩 カレー粉 一味唐辛子		
	大学芋					さつまいも 砂糖	ごま 米油	しょうゆ		
	磯の香あえ		きざみのり	こまつな にんじん	はくさい			しょうゆ 削り節		
20(月)	牛乳		牛乳					836	31.6	
	ごはん					米				
	ヤンニョムチキン	鶏肉			しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉	ごま 米油	清酒 本みりん 塩 こしょう		
	手作りワンタンスープ	豚肉 大豆粉		にんじん ほうれんそう	しょうが たけのこ たまねぎ	ワンタンの皮	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら		
	浅漬け			にんじん	きゅうり だいこん			塩		
21(火)	牛乳		牛乳					771	31.3	
	黒パン					黒パン				
	あんかけ焼きそば	うずら卵 えび 豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく はくさい	でん粉 砂糖 中華めん	米油	清酒 しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
	もやしのサラダ	ホーカム		こまつな	しょうが とうもろこし缶 もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
22(水)	牛乳		牛乳					831	30.3	
	メンチカツサンド	豚肉	牛乳		キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉 こどもパン	米油	中濃ソース 塩 こしょう ナツメ		
	野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	米油	塩 こしょう		
23(木)	牛乳		牛乳					820	34.6	
	ごはん					米				
	さばのしょうが煮	さば	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	磯煮	大豆 凍り豆腐	ひじき	にんじん		じゃがいも 砂糖	米油	本みりん しょうゆ 煮干し		
	おひたし	さつま揚げ 鶏肉		こまつな にんじん	キャベツ	こんにゃく		しょうゆ		
24(金)	牛乳		牛乳					756	27.0	
	しゃくし菜ごはん	油揚げ 豚肉		にんじん しゃくし菜漬	ごぼう たまねぎ	米	ごま油 米油	しょうゆ 塩 こしょう		
	冬野菜の揚げ煮	鶏肉		パプリカ にんじん	しょうが	さといも でん粉 砂糖	米油	清酒 しょうゆ		
	いよかん				いよかん					
27(月)	牛乳		牛乳					840	39.0	
	そぼろごはん	ちくわ 鶏肉 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ 干しいたけ	しらたき 砂糖 米	米油	しょうゆ		
	豚汁	豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 豚肉		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	米油	削り節		
28(火)	牛乳		牛乳					757	27.6	
	バターロール					バターロール				
	かぶのクリーム煮	鶏肉	生クリーム チーズ 牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ かぶ	小麦粉 マカロ	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		パプリカ にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
29(水)	牛乳		牛乳					811	35.9	
	ひじきごはん	油揚げ 凍り豆腐 豚肉	ひじき	にんじん		砂糖 米 こんにゃく		清酒 しょうゆ 塩		
	さわらのおろしソースかけ	さわら			しょうが だいこん	小麦粉 でん粉	米油	清酒 本みりん しょうゆ		
	ごまあえ			こまつな	キャベツ もやし		ごま	しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
30(木)	牛乳		牛乳					807	23.4	
	チキンカレーライス	鶏肉	チーズ	にんじん	しょうが せりしめ たまねぎ にんにく	小麦粉 じゃがいも 米	米油	ウスターソース しょうゆ 塩 カレー粉		
	ゆずの香サラダ	白みそ		にんじん みずな	だいこん とうもろこし缶 ゆず	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢		
31(金)	牛乳		牛乳					816	38.5	
	五目ラーメン	えび 豚肉		にら にんじん	しょうが たけのこ にんにく ねぎ	でん粉 中華めん	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	小魚と大豆のシャリシャリ揚げ	大豆	かえり煮干し			小麦粉 砂糖	米油	しょうゆ		
<b>給食回数 16回</b>								<b>今月の栄養量</b>	<b>808</b>	<b>31.2</b>
*材料は都合により変更することがあります。								<b>基準栄養量</b>	<b>830</b>	<b>27.0~41.5</b>

## 「かぜ」の予防と対策

うがい  
手洗いで

### かぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

外出する時は清潔なハンカチを忘れずに!!

寒くなると体の免疫力や抵抗力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。元気に活動できるよう、日常生活でできることから心がけましょう。

かぜをひいたら

## どんな食べ物をとればいいのか?

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持する **炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

肉 魚 卵 豆腐 牛乳など      ごはん めん類 いも類 はちみつなど

**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

にんじん かぼちゃ ほうれんそう  
キウイフルーツ みかんなど

日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症に陥ってしまうこともありますので、こまめに水分補給することが大切です。牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料など飲みやすいものを摂取しましょう。温かいスープは栄養も摂れて水分補給もできるの