

令和7年 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《1月》

| 日 | 曜日 | 献立名 | 栄養価 | | | 赤 主に体の組織の もとになる | 緑 主に体の調子を 整える | 黄 主に熱や力の もとになる | 調味料・その他 |
|---------|----|---|-----|------|------|------------------------------------|--|--|--|
| | | | 熱量 | 蛋白質 | 脂肪 | | | | |
| | | | Ca | 鉄分 | 塩分 | | | | |
| 8 | 水 | (鏡開き献立) 黒糖コッペパン 牛乳 七草ポトフ ほうれん草のソテー プリン | 803 | 30.2 | 22.6 | 牛乳 とり肉 大豆 ウィンナー | にんじん ほうれん草 ブロッコリー せり キャベツ もやし コーン かぶ 大根 玉ねぎ にんにく | パン 黒糖 油 じゃがいも プリン | 塩 こしょう コンソメ しょうゆ ローレル |
| | | | 479 | 2.8 | 3.0 | | | | |
| 9 | 木 | 麦ごはん 牛乳 ギョーザ1個 マーボー春雨 わかめスープ | 832 | 27.4 | 23.3 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 わかめ | にんじん 小松菜 白菜 もやし にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ | 米 麦 油 さとう ごま 春雨 ごま油 | 塩 こしょう 酒 中華スープ しょうゆ トウモロコシ |
| | | | 359 | 2.7 | 2.5 | | | | |
| 10 | 金 | コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ 黒豆きなこクリーム | 857 | 31.0 | 33.5 | 牛乳 とり肉 まぐろフレーク スキムミルク チーズ | にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ もやし キャベツ | パン じゃがいも マカロニ バター さとう 油 黒豆きなこクリーム | ベシメルルー コンソメ 塩 酢 こしょう |
| | | | 409 | 2.1 | 2.7 | | | | |
| 14 | 火 | 麦ごはん 牛乳 さんまフライ もやしのあえもの いなか汁 | 771 | 24.5 | 23.6 | 牛乳 さんま 生あけ みそ かつお節 にぼし | にんじん ほうれん草 大根葉 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ | 米 麦 油 こんにゃく 小麦粉 油 | しょうゆ 和風だし ソース |
| | | | 374 | 3.2 | 2.3 | | | | |
| 15 | 水 | 私立高校入試のため、給食はありません | | | | | | | 弁当持参 |
| 16 | 木 | (食育の日給食) 麦ごはん 牛乳 とり肉のりんごソース焼き みそマヨネーズあえ 小松菜のみそ汁 | 771 | 32.6 | 19.5 | 牛乳 とり肉 油あげ みそ にぼし | にんじん 小松菜 ブロッコリー ねぎ キャベツ もやし しょうが りんご | 米 麦 さとう じゃがいも 油 卵ぬきマヨネーズ | しょうゆ 塩 和風だし 酒 塩こうじ りんごソース |
| | | | 316 | 2.7 | 2.3 | | | | |
| 17 | 金 | けんちんうどん 牛乳 春雨サラダ いちごクレープ | 842 | 35.6 | 22.1 | 牛乳 とり肉 とうふ 大豆 みそ | にんじん 小松菜 大根 白菜 ねぎ ごぼう もやし キャベツ | ソフトめん 里いも こんにゃく さとう 春雨 ごま ルー ごま油 ごま 油 | しょうゆ 酢 ラー油 さばだし |
| | | | 417 | 2.9 | 2.4 | | | | |
| 20 | 月 | 麦ごはん 牛乳 とりのすき焼き煮 千草あえ 木くらげのり | 771 | 27.6 | 20.7 | 牛乳 とり肉 油あげ とうふ のり たまご | にんじん 小松菜 いんげん えのき茸 ごぼう ねぎ | 米 麦 油 しらたき ごま さとう ごま油 春雨 | しょうゆ 酢 みりん 塩 |
| | | | 398 | 4.3 | 2.3 | | | | |
| 21 | 火 | 私立高校入試のため、給食はありません | | | | | | | 弁当持参 |
| 22 | 水 | コッペパン 牛乳 ポークフランク ケチャップ ブロッコリーサラダ イタリアンスープ | 797 | 35.2 | 32.4 | 牛乳 とり肉 ポークフランク 大豆 チーズ たまご | にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ コーン | パン じゃがいも 卵ぬきマヨネーズ マカロニ さとう 油 小麦粉 | しょうゆ 酢 こしょう 塩 からし しょうゆ ケチャップ コンソメ |
| | | | 352 | 3.8 | 3.4 | | | | |
| 23 | 木 | 【リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ | 803 | 26.2 | 20.4 | 牛乳 とり肉 大豆 海藻 | にんじん ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが | 米 麦 油 じゃがいも ごま油 | カレーウ しょうゆ 赤ワイン しょうゆ カレー粉 こしょう りんごソース 酢 ケチャップ 塩 |
| | | | 320 | 3.1 | 2.6 | | | | |
| 24 | 金 | (給食週間：福島県ご当地献立) 減量コッペパン 牛乳 なみえやしそば 大根サラダ 果実野菜ゼリー | 845 | 26.8 | 29.0 | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ 大豆 | にんじん ほうれん草 大根 もやし にんにく | パン さとう やしそば 油 ごま ごま油 ゼリー | 塩 こしょう 酒 ソース からし しょうゆ 酢 |
| | | | 359 | 2.3 | 3.5 | | | | |
| 27 | 月 | (給食週間：給食開始当時の献立) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん入り漬物 豚汁 味付のり | 763 | 31.3 | 20.6 | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭 にぼし のり | にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 白菜 | 米 麦 油 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま | しょうゆ 塩 |
| | | | 362 | 2.9 | 2.3 | | | | |
| 28 | 火 | (給食週間：福島県ご当地献立) わかめごはん 牛乳 あつやきたまご ごまあえ マミーすいとん | 809 | 28.0 | 18.6 | 牛乳 とり肉 凍り豆腐 わかめ たまご | にんじん ほうれん草 キャベツ もやし ごぼう ねぎ 白菜 | 米 麦 小麦粉 油 ごま さとう | しょうゆ 塩 かつおだし |
| | | | 404 | 3.9 | 2.7 | | | | |
| 29 | 水 | (給食週間：昔ながらの献立) コッペパン 牛乳 カレーシチュー ヨーグルトあえ | 805 | 30.1 | 23.2 | 牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト | にんじん ほうれん草 玉ねぎ みかん 黄桃 パナナ | パン さとう マカロニ 油 ホイップクリーム ゼリー | 塩 こしょう ホワイトルウ カレールウ |
| | | | 419 | 3.0 | 3.3 | | | | |
| 30 | 木 | (給食週間：福島県ご当地献立) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ キャベツのこんぶあえ ざくざく汁 | 808 | 30.4 | 21.5 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ とうふ こんぶ | にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 キャベツ もやし | 米 麦 小麦粉 油 里いも さとう ごま油 こんにゃく | しょうゆ 塩 酒 ケチャップ みりん からし ソース レモン汁 白だし |
| | | | 324 | 2.6 | 2.5 | | | | |
| 31 | 金 | 【リクエスト献立】 あげパン 牛乳 とり肉のケチャップいため もやしと大豆の中華スープ | 773 | 32.3 | 29.8 | 牛乳 とり肉 大豆 | ほうれん草 にんじん ピーマン 干しいたけ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 にんにく コーン | パン さとう 油 ごま油 | 塩 こしょう ケチャップ 中華スープ ソース 赤ワイン しょうゆ |
| | | | 337 | 2.1 | 2.9 | | | | |
| 当月平均摂取量 | | | 804 | 30.0 | 24.1 | *材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。 | | | |
| | | | 374 | 2.9 | 2.7 | | | | |

今月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

リクエスト献立を実施します

12月に全校生を対象に給食アンケートを行い、リクエストしたい献立を聞きました。1月～3月にかけて、給食に取り入れていきまここで、上位の献立を紹介します。

| | | |
|----|---------|------|
| 1位 | アイスクリーム | 274票 |
| 2位 | からあげ | 245票 |
| 3位 | あげパン | 217票 |
| 4位 | カレー | 69票 |
| 5位 | シチュー | 49票 |



