

令和7年度



1月分 予定献立表


 藤岡市学校給食センター
 <A献立>
 小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：感謝の心をもって食べよう

日	曜	献立名			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		熱量	蛋白	家で 食べて 欲しい 食品
		主食	飲物	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	kcal (上：小学下：中学)	g	
8	木	小さめ ココアパン	牛乳	クリスマスチキン 豆乳パテスパゲッティ コールスローサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのき しめじ たまねぎ にんにく コーン キャベツ	パン スパゲッティ 小麦粉	豆乳バター オリーブ油 ドレッシング	633 856	24.0 32.1	魚
9	金	麦ごはん	牛乳	オムレツ ハヤシチュー ポパイサラダ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	679 897	23.7 30.0	海藻
13	火	ミニきなこ 揚げパン	牛乳	ボークビーンズ マカロニサラダ だいたいのパパア	大豆 豚肉 きなこ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ パパア	油 /アイガ マネズ	631 747	22.4 25.7	果物
14	水	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん 春雨 片栗粉 小麦粉	油 ドレッシング	612 766	26.6 32.1	芋
15	木	味めぐり～ポルトガル～ パーカー ハウス	牛乳	たらフライ ★カルド・ヴェルデ (じゃがいもとキャベツのポターージュ) ★豆とツナのサラダ	たら ウインナー ツナ 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	644 817	25.9 31.6	きのこ
16	金	防災教育～アルファ化米提供～ アルファ化米	牛乳	肉団子(2) おっきりこみ ほうれん草のオイル和え	豚肉 鶏肉 かつお節 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ だいこん しいたけ キャベツ たまねぎ	アルファ化米 ほうとう 里芋 砂糖	油	612 752	24.0 28.1	海藻
19	月	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ごま汁 コーンの磯煮	ぶり 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こんにゃく コーン しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	596 763	27.6 34.2	果物
20	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	かにクリームコロッケ ラビオリトマトスープ 小松菜サラダ	鶏肉 豚肉 ツナ かに かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ジャム	油 ごま油	647 821	22.2 28.0	海藻
21	水	ごはん	牛乳	春巻き 中華あんかけ キムチ和え 角チーズ	豚肉 いか なると 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが だいこん きゅうり たけのこ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	油 ごま油	639 772	25.2 29.9	芋
22	木	ロールパン	ジョア マス カット	ささみのカリカリ揚げ ★キャロットポターージュ 花野菜サラダ	鶏肉 ベーコン	ジョア 牛乳 スライス 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー	パン パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	591 849	20.3 29.0	豆
23	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ奥多野ソース かきたま汁 白菜の浅漬け	豆腐 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ はくさい きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油	588 762	24.3 30.4	小魚
26	月	全国学校給食週間 ごはん	牛乳	さけの西京みそメンチ すいとん ごま和え ミニアセロラゼリー	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 すいとん 小麦粉 パン粉 ゼリー	油 ごま	626 761	22.3 25.7	果物
27	火	せわりパン	牛乳	ソースやきそば 白菜と肉団子のスープ バナナコッタフルーツ和え	豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが はくさい もも パイン	パン 砂糖 やきそば麺 じゃがいも	油	621 834	22.4 29.4	魚
28	水	図書コラが献立 ごはん	牛乳	いわしのかば焼き きりたんぽ汁 おかかマヨネーズ和え	いわし 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん しらたき ごぼう まいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 きりたんぽ 小麦粉 パン粉	油 /アイガ マネズ	647 788	23.7 27.5	海藻
29	木	ミルクパン	牛乳 ミルク メーク	ハムチーズピカタ ワンタンスープ にんじんサラダ	卵 ハム 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ えだまめ レモン	パン 砂糖 ワンタン ジャム ミルクメーク	油	632 867	24.4 32.6	きのこ
30	金	麦ごはん	牛乳	ボークカレー いかくんサラダ オレンジ	豚肉 いか	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん きゅうり オレンジ セロリ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油	604 773	20.2 24.8	たまご

 ≪月平均≫ ・塩分 (小) 2.6g (中) 3.3g
 ・脂質 (小) 20.3g (中) 24.1g

 ★ 今月の藤岡産野菜 ★ ～ららん藤岡より・ねぎ～
 ・16日 おっきりこみ ・23日 かきたま汁

 ★ 印は新メニューです。
 ♣ 印は旬の食材を使ったメニューです。
 ＊ 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。
 太字は、藤岡市産野菜です。


今年ほうま年!

 今年度も、残すところあと3か月となりました。今年も魅力ある給食作りに
 努めていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。


1月16日

 防災 × 教育
 アルファ化米の給食提供

 藤岡市地域安全課と連携した取
 り組みです。詳細については給食
 だよりをご覧ください。