

令和7年度

給食回数17回



1月 献立表



佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献立名	主 な 材 料						中学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わり)	緑黄色野菜 (主に加わり)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
7	水	ミニココアコッペパン チキンナゲット(2個) ツナと海そうのサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 ツナ	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ	パン ココア スパゲティ 小麦粉	油 ドレッシング	848	33.2	30.1
8	木	ごはん タレかつ 大根ととり肉の炒め煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな だいこん えだまめ ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油	826	29.5	23.9
9	金	バターコッペパン クリームシチュー ハムのマリネ マンゴーアセロラゼリー	牛乳 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり キャベツ マンゴー果汁 アセロラ果汁	パン じゃがいも	油 ドレッシング	808	28.2	29.8
12	月	成人の日								
13	火	ごはん いわしのしょうが煮 小松菜のごまあえ かきたま汁	牛乳 いわし 卵 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	ごはん さとう でん粉	ごま	767	28.3	22.3
14	水	スライスコッペパン フルーツクリーム メンチカツ(小袋ソース) 白菜とウィンナーのスープ	牛乳 とり肉 豚肉 牛肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな みかん缶 バイン缶 もも缶 たまねぎ はくさい	パン パン粉 でん粉	油	856	26.2	36.4
15	木	ごはん 豚肉カレー ブロッコリーサラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	牛乳 豚肉 ハム 豆乳	牛乳	にんじん たまねぎ カリフラワー とうもろこし いちご果汁	ごはん じゃがいも	油 ごま ドレッシング	868	23.7	24.1
16	金	キャラメルコッペパン とり肉のバーベキューソースかけ イタリアンサラダ コーンポタージュ (中)チーズ	牛乳 とり肉 ハム	牛乳 生クリーム (中)チーズ	にんじん りんご シモン果汁 ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう	ドレッシング バター	818	34.9	28.3
19	月	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の中華炒め 豚汁	牛乳 さば ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな しいたけ 切干しだいこん たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	ごま油 油	874	33.4	31.0
20	火	ごはん 肉野菜炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん	油 ごま油	776	30.3	20.3
21	水	ミニ米粉パン サンマーメン 揚げぎょうざ(2個) チョレギサラダ (中)小魚	牛乳 豚肉 とり肉	牛乳 のり (中)かたくりわし	にんじん にら たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり	米粉 パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	771	33.8	30.0
22	木	ごはん 納豆 じゃがいものそぼろ煮 白菜の塩昆布あえ	牛乳 納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	785	26.2	16.3
23	金	バーガーパン 照焼きハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ	パン さとう でん粉 マカロニ	ドレッシング バター	758	32.4	27.0
26	月	ごはん のりふりかけ かしわのひきすり 厚焼き玉子 小松菜のおかかあえ	牛乳 とり肉 豆腐 卵	牛乳 のり かつお節	にんじん こまつな ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	797	33.3	21.0
27	火	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 肉団子とほうれん草のみそ汁	牛乳 ほっけ 油揚げ とり肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油	783	31.9	20.8
28	水	揚げパン(黒コッペパン) ポークビーンズ 和風チキンサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご果汁	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	853	32.3	32.2
29	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 えび たら ハム	牛乳	ほうれんそう ねぎ たまねぎ もやし	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	816	32.2	23.6
30	金	黒コッペパン(揚げパン) スクランブルエッグ チキンワタンスープ 県産ヨーグルト	牛乳 卵 ウィンナー とり肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ もやし	パン 黒さとう さとう ワタラン	バター 油	805	30.2	26.8

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※12月分の給食費口座振替日は1月8日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

◎揚げパン配送校◎

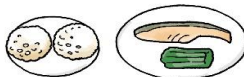


28日(水)	犬伏小 犬伏東小 城東中 西中 北中
30日(金)	佐野小 天明小 植野小 界小 吾妻小 南中

1月24日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物

成長期に大切な **たんぱく質** バランスよくとろう！



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。