



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		
			体をつくるものとなる	体の調子を整えるものとなる	エネルギーのもとなる	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 (主に加熱)	緑黄色野菜 (主に加熱)	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 スパゲティナポリタン チキンナゲット(2個) ツナと海ぞうのサラダ	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 夕しあつ 大根ととり肉の炒め煮 豆腐と小松菜のみぞ汁	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん こまつな ねぎ	たいこん 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 はづれんそう	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 小松菜のこまあえ 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	もやし ねぎ たまねぎ	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) 白菜とウインナーのスープ	牛乳 とり肉 豚肉 牛肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	みかん缶 パイント もち缶 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 ポークカレー 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 ブロッコリー	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 コーンボタージュ (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 レモン果汁 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 バター	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 切干したいこん たまねぎ たいこん 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 えのきだけ 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)かたくらいわし	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 ちゃんほんめん 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 トマト缶	にんじん ブロッコリー トマト缶	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ぞ汁	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	えたまめ たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう	油	783	31.9	20.8
28	水	揚げパン(黒コッペパン) ポークピーンズ 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 トマト缶	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 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 チキンワンタンスープ 県産ヨーグルト	牛乳 卵 ワインナー 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 ワンタン	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。

◎揚げパン配達校◎



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つてもらい、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、栄養バランスが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。

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。