



## 1月の予定献立表(中学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



カミカミ献立のときに登場するよ。

## 精華町学校給食委員会

○月○日(△)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	1月9日(金)	760kcal 29.4g	1月13日(火)	794kcal 23.5g
こんだて	たべものの三色分け	牛乳 焼き鳥丼 ご飯 焼きとり 野菜 油揚げのみそ汁	牛乳 麦ご飯 きらきら冬野菜カレー (ココナツミルクなし) フルーツポンチ		
牛乳 飲用 献立に使用している食品を記載しています。 中学年(3・4年生)の量です。 中学生は、約1.3倍の量です。	赤(あか)のたべもの からだをつくるものになる 牛(牛) 猪(猪) 鶏(鶏) 魚(魚) 蛤(蛤) 卵(卵) 豆腐(豆腐) 牛乳(牛乳) 野菜(野菜)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
緑 緑 玉ねぎ にんじん 80.0 10.0 食べ物の三色分けを書いています。 赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はらくちからになるもの」	緑(みどり)のたべもの からだのちようしをととのえる 玉ねぎ(玉ねぎ) にんじん(にんじん) たまねぎ(たまねぎ) 葉ねぎ(葉ねぎ) 大根(大根) じゃがいも(じゃがいも) みりん(みりん) 米油(米油)	黄(き)のたべもの はらくちからものとになる 油(油) 酒(酒) ごはん(ごはん) うどん(うどん) うなぎ(うなぎ) さとう(さとう) かわら(かわら)	学校給食の無償化には「令和7年度特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用しています。 防衛省と地域社会との協力を象徴するエンブレム	牛乳 飲用 黄 米 赤 とり肉 緑 しょうが 黄 上白糖 黄 片栗粉 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 たまねぎ 緑 葉ねぎ 黄 こいのしょゆ 黄 うすしょゆ 酒 黄 上白糖 黄 みりん 黄 米油 赤 油揚げ 緑 たまねぎ 緑 大根(精華町産) 緑 にんじん 緑 葉ねぎ 赤 信州みそ 黄 削り節 水	牛乳 飲用 黄 米 赤 大麦 赤 ぶたミンチ 赤 赤ワイン 塩 こしょう オーレーブオイル にんにく しょうが カレー粉 たまねぎ にんじん じゃがいも 大根(精華町産) はくさい セロリー りんご チャツネ ローリエ 塩 こいのしょゆ ウスターーソース トンカツソース ケチャップ スープベースチキン 米粉 水 緑 パイン缶 緑 もも缶 緑 みかん缶 白ワイン 上白糖 水 塩
☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。 1月14日(水) 766kcal 35.0g 牛乳 ご飯 厚揚げの野菜あんかけ いそか和え	1月15日(木) 740kcal 29.4g 牛乳 黒豆ご飯 お雑煮 大根のさっぱり和え	1月16日(金) 831kcal 31.9g 牛乳 黒糖食パン とり肉とじゃがいもの ケチャップ和え 冬野菜のコンソメスープ	1月19日(月) 802kcal 34.0g 牛乳 ご飯 まるごとのごちそうハンバーグ ABCスープ	1月20日(火) 743kcal 29.6g 牛乳 ご飯 牛肉の柳川風 こんぶ和え	
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 厚揚げ 赤 ぶた肉 緑 にんじん 緑 しいたけ 緑 葉ねぎ 緑 しょうが 赤 こいのしょゆ 黄 うすしょゆ 赤 三温糖 赤 みりん 黄 酒 黄 片栗粉 黄 削り節 水 緑 キャベツ 緑 こまつな(精華町産) 緑 にんじん 赤 こいのしょゆ 赤 うすしょゆ 赤 みりん 赤 きざみのり	赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 黒豆(乾) 赤 油揚げ 赤 ごぼう 緑 こいのしょゆ 緑 うすしょゆ 赤 塩 赤 酒 赤 みりん 黄 白玉団子(冷) 赤 とり肉 赤 金時にんじん 赤 大根(精華町産) 赤 水菜 赤 さといも(精華町産) 赤 信州みそ 赤 白みそ 赤 削り節 水 赤 チキンハム 赤 大根 赤 にんじん 赤 酢 赤 うすしょゆ 赤 上白糖 赤 一味唐辛子 黄 ごま油	赤 牛乳 飲用 黄 黒糖食パン(50g) 赤 とり肉 赤 酒 赤 こいのしょゆ 黄 片栗粉 黄 じゃがいも 黄 米油 黄 ケチャップ 黄 ウスターーソース 黄 上白糖 黄 レモン果汁 黄 パセリ(乾) 赤 ウインナー(6mmカット) 赤 大根 赤 にんじん 黄 たまねぎ 赤 はくさい 黄 塩 赤 こしょう 赤 うすしょゆ 赤 スープベースチキン 水	赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 牛ミンチ 赤 ぶたミンチ 赤 塩 赤 こしょう 赤 赤ワイン 緑 にんじん 黄 たまねぎ 黄 片栗粉 黄 ウスターーソース 黄 ケチャップ 黄 トマトピューレー 黄 三温糖 赤 こいのしょゆ 黄 片栗粉 水 赤 とり肉 黄 ABCマカロニ 緑 キャベツ 赤 にんじん 黄 たまねぎ 黄 セロリー 赤 うすしょゆ 赤 こしょう 赤 白ワイン 赤 ローリエ 赤 スープベースチキン 水	赤 牛乳 飲用 黄 米 赤 牛肉 赤 (除去食)たまご 緑 ごぼう 緑 にんじん 黄 たまねぎ 緑 葉ねぎ 黄 つきこんにやく 黄 上白糖 赤 酒 赤 みりん 赤 こいのしょゆ 赤 一味唐辛子 黄 水 黄 片栗粉 黄 はくさい 赤 にんじん 赤 塩こんぶ 赤 うすしょゆ 赤 みりん	牛乳 飲用 黄 米 赤 牛肉 赤 (除去食)たまご 緑 ごぼう 緑 にんじん 黄 たまねぎ 緑 葉ねぎ 黄 つきこんにやく 黄 上白糖 赤 酒 赤 みりん 赤 こいのしょゆ 赤 一味唐辛子 黄 水 黄 片栗粉 黄 はくさい 赤 にんじん 赤 塩こんぶ 赤 うすしょゆ 赤 みりん
正月献立	1月13日(火) 23.5g 牛乳 麦ご飯 きらきら冬野菜カレー (ココナツミルクなし) フルーツポンチ	食育の日の献立 ~みんなの好きな食べ物は~ まる子の好きな 「ハンバーグ」			

使用量は小学校中学年の分量で記載しており、中学校では1.3倍の分量で提供します。

パン・魚・肉などで1つ当たりの大きさが小学校と異なるものは、色掛けして中学校の大きさで表示しています。

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

1月21日(水)	778kcal 31.9g	1月22日(木)	839kcal 35.3g	1月23日(金)	729kcal 25.4g	1月26日(月)	901kcal 33.0g	1月27日(火)	693kcal 31.9g
牛乳 食パン クリームシチュー まめサラダ		牛乳 ご飯 ニシンのかば焼き 添えキャベツ かす汁		牛乳 ご飯 マーボーだいこん 春雨サラダ		牛乳 ご飯 甘酒肉じゃが さつまいもと大豆の揚げ煮		牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 茎わかめのきんぴら 大根のみぞ汁	
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本
黄 食パン(100g) 1枚	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0
赤 とり肉 20.0	赤 ニシン(50g) 1切	赤 ぶたミンチ 30.0	赤 ぶた肉 40.0	赤 ぶた肉 40.0	赤 ぶた肉 40.0	赤 ぶた肉 40.0	赤 ぶた肉 40.0	赤 ぶた肉 40.0	赤 ぶた肉 40.0
赤 シヨルダーベーコン 10.0	黄 片栗粉 5.0	黄 大根 99.0	黄 米油 0.5	赤 じやがいも 77.0	赤 じやがいも 77.0	赤 じやがいも 77.0	赤 じやがいも 77.0	赤 じやがいも 77.0	赤 じやがいも 77.0
黄 さつまいも(精華町産) 33.0	黄 米油(揚げ油) 4.0	绿 にんじん 17.0	绿 にんじん 17.0	绿 にんじん 17.0	绿 にんじん 17.0	绿 にんじん 17.0	绿 にんじん 17.0	绿 にんじん 17.0	绿 にんじん 17.0
绿 にんじん 16.0	黄 上白糖 1.5	绿 たまねぎ 33.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 たまねぎ 44.0
绿 たまねぎ 42.0	绿 みりん 1.5	绿 たけのこ(水煮) 8.0	绿 さやいんげん 5.0	绿 さやいんげん 5.0	绿 さやいんげん 5.0	绿 さやいんげん 5.0	绿 さやいんげん 5.0	绿 さやいんげん 5.0	绿 さやいんげん 5.0
绿 パセリ(乾) 0.02	绿 こい口しょうゆ 3.0	绿 葉ねぎ 4.0	黄 いりごま 1.0	黄 いりごま 1.0	黄 いりごま 1.0	黄 いりごま 1.0	黄 いりごま 1.0	黄 いりごま 1.0	黄 いりごま 1.0
黄 バター 4.0	黄 酒 1.5	绿 しょうが 0.6	黄 上白糖 0.8	赤 こい口しょうゆ 4.0	赤 こい口しょうゆ 4.0	赤 こい口しょうゆ 4.0	赤 こい口しょうゆ 4.0	赤 こい口しょうゆ 4.0	赤 こい口しょうゆ 4.0
黄 小麦粉 4.0	黄 水 1.0	绿 にんにく 0.2	绿 米油 0.5	黄 甘酒 0.5	黄 甘酒 10.0	黄 甘酒 10.0	黄 甘酒 10.0	黄 甘酒 10.0	黄 甘酒 10.0
赤 生クリーム 3.0	绿 キャベツ 33.0	黄 三温糖 1.5	绿 三温糖 1.5	绿 三温糖 1.5	绿 三温糖 1.5	绿 三温糖 1.5	绿 三温糖 1.5	绿 三温糖 1.5	绿 三温糖 1.5
赤 牛乳 40.0	黄 塩 0.2	黄 こい口しょうゆ 2.0	黄 こい口しょうゆ 2.0	黄 こい口しょうゆ 2.0	黄 こい口しょうゆ 2.0	黄 こい口しょうゆ 2.0	黄 こい口しょうゆ 2.0	黄 こい口しょうゆ 2.0	黄 こい口しょうゆ 2.0
赤 白ワイン 0.5	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0
赤 塩 0.6	赤 大根(精華町産) 33.0	赤 にんじん 11.0	赤 みりん 0.5	赤 みりん 0.5	赤 みりん 0.5	赤 みりん 0.5	赤 みりん 0.5	赤 みりん 0.5	赤 みりん 0.5
赤 こしょう 0.05	绿 板こんにゃく 10.0	赤 赤みそ 7.0	黄 片栗粉 0.3	黄 片栗粉 0.3	黄 片栗粉 0.3	黄 片栗粉 0.3	黄 片栗粉 0.3	黄 片栗粉 0.3	黄 片栗粉 0.3
绿 スープベースチキン 5.0	黄 酒揚げ 8.0	黄 トウバンジヤン 0.08	绿 米油 1.0	绿 米油 1.0	绿 米油 1.0	绿 米油 1.0	绿 米油 1.0	绿 米油 1.0	绿 米油 1.0
绿 水 30.0	赤 信州みそ 8.0	黄 片栗粉 20.0	黄 にんじん 6.0	黄 にんじん 6.0	黄 にんじん 6.0	黄 にんじん 6.0	黄 にんじん 6.0	黄 にんじん 6.0	黄 にんじん 6.0
赤 ツナ 7.0	绿 葉ねぎ 3.0	赤 ロースハム 8.0	绿 みりん 1.5	绿 みりん 1.5	绿 みりん 1.5	绿 みりん 1.5	绿 みりん 1.5	绿 みりん 1.5	绿 みりん 1.5
绿 むき枝豆 11.0	绿 酒かす 7.0	绿 春雨 3.0	黄 水 1.0	黄 水 1.0	黄 水 1.0	黄 水 1.0	黄 水 1.0	黄 水 1.0	黄 水 1.0
赤 大豆(水煮) 7.0	赤 信州みそ 8.0	绿 キャベツ 2.0	绿 にんじん 1.5	绿 にんじん 1.5	绿 にんじん 1.5	绿 にんじん 1.5	绿 にんじん 1.5	绿 にんじん 1.5	绿 にんじん 1.5
绿 にんじん 6.0	绿 キャベツ 22.0	绿 にんじん 2.0	黄 上白糖 1.5	黄 上白糖 1.5	黄 上白糖 1.5	黄 上白糖 1.5	黄 上白糖 1.5	黄 上白糖 1.5	黄 上白糖 1.5
绿 キャベツ 1.0	绿 レモン果汁 0.1	绿 こい口しょうゆ 2.5	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5
黄 いりごま 0.03	黄 ノンエッグマヨネーズ 1.0	绿 米油 0.5	黄 米油 0.5	黄 米油 0.5	黄 米油 0.5	黄 米油 0.5	黄 米油 0.5	黄 米油 0.5	黄 米油 0.5
黄 ノンエッグマヨネーズ 6.0		100.0							

甘味

塩味

給食週間

全国学校給食週間 1月24日~30日

今年の給食のテーマは『舌で味わう5つの味』です。甘い味、しお味、すっぱい味、にがい味、うま味の5つを感じられるメニューができます。食べながら『どんな味かな?』と考え、食べ物のひみつや楽しさを見つけましょう!



1月28日(水)	729kcal 27.9g	1月29日(木)	708kcal 26.9g	1月30日(金)	644kcal 26.2g
牛乳 抹茶揚げパン 花菜のスープ煮 コーンソテー		牛乳 シンガポール風チキンライス ライス チキン キャベツ レモンスープ		牛乳 ご飯 旨塩ぶたうどん もやしと小松菜の土佐和え みかん	
分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)	分類 食品名 使用量(g)
赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本	赤 牛乳 飲用 1本
黄 小型コッペパン(50g) 1個	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0	黄 米 80.0
黄 米油(揚げ油) 6.0	黄 てん茶 0.1	黄 うどん(冷) 60.0	黄 うどん(冷) 60.0	黄 ぶた肉 20.0	黄 ぶた肉 20.0
赤 きな粉 7.0	绿 スープベースチキン 塩	赤 ぶた肉 20.0	赤 ぶた肉 20.0	赤 油揚げ 8.0	赤 油揚げ 8.0
绿 抹茶 0.7	绿 こしょう 0.8	绿 にんじん 8.0	绿 にんじん 8.0	绿 葉ねぎ 3.0	绿 葉ねぎ 3.0
黄 上白糖 6.0	赤 とり肉 40.0	赤 とり肉 40.0	赤 とり肉 40.0	绿 はくさい 25.0	绿 はくさい 25.0
黄 塩 0.01	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	赤 酒 1.0	黄 うどん(冷) 3.5	黄 うどん(冷) 3.5
赤 とり肉 20.0	赤 塩 1.0	赤 みりん 1.0	赤 みりん 1.0	绿 みりん 1.0	绿 みりん 1.0
黄 じゃがいも 27.0	绿 こしょう 0.2	绿 塩 0.2	绿 塩 0.2	绿 塩 0.6	绿 塩 0.6
绿 にんじん 11.0	绿 にんじん 0.2	绿 にんじん 0.2	绿 にんじん 0.2	绿 こんぶ(だし用) 0.3	绿 こんぶ(だし用) 0.3
绿 たまねぎ 22.0	绿 てん茶 0.1	绿 てん茶 0.1	绿 てん茶 0.1	绿 削り節 2.0	绿 削り節 2.0
绿 キャベツ 22.0	绿 キャベツ 0.1	绿 キャベツ 0.1	绿 キャベツ 0.1	绿 にんじん 6.0	绿 にんじん 6.0
绿 はな(精華町産) 13.0	绿 こい口しょうゆ 2.0	绿 こい口しょうゆ 2.0	绿 こい口しょうゆ 2.0	绿 もやし 40.0	绿 もやし 40.0
绿 塩 0.3	绿 上白糖 2.5	绿 上白糖 2.5	绿 上白糖 2.5	绿 ごまつな(精華町産) 8.0	绿 ごまつな(精華町産) 8.0
赤 こしょう 0.03	黄 オイスターソース 1.0	黄 オイスターソース 1.0	黄 オイスターソース 1.0	赤 花かつお 0.5	赤 花かつお 0.5
黄 うす口しょうゆ 1.5	绿 キャベツ 33.0	绿 キャベツ 33.0	绿 キャベツ 33.0	黄 上白糖 1.0	黄 上白糖 1.0
ローリエ 0.01	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5	绿 醋 2.5	绿 こい口しょうゆ 2.0	绿 こい口しょうゆ 2.0
スープベースチキン 5.0	黄 塩 2.5	黄 塩 2.5	黄 塩 2.5	黄 米油 0.5	黄 米油 0.5
白ワイン 0.5	黄 上白糖 0.5	黄 上白糖 0.5	黄 上白糖 0.5	1個	1個
水 60.0	黄 米油 0.3	黄 米油 0.3	黄 米油 0.3		
赤 ウィンナー(1cmカット) 15.0	黄 米油 0.3	黄 米油 0.3	黄 米油 0.3		
绿 にんじん 11.0	赤 とり肉 10.0	赤 とり肉 10.0	赤 みかん 10.0		
绿 たまねぎ 33.0	绿 にんじん 11.0	绿 にんじん 11.0	绿 みかん 11.0		
绿 ホールコーン 15.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 たまねぎ 44.0	绿 みかん 44.0		
绿 米油 0.5	绿 35.0	绿 35.0	绿 35.0		
赤 こしょう 0.02	绿 1.0	绿 1.0	绿 1.0		
赤 こい口しょうゆ 0.5	绿 0.3	绿 0.3	绿 0.3		
	绿 0.03	绿 0.03	绿 0.03		
	绿 3.0	绿 3.0	绿 3.0		
	绿 5.0	绿 5.0	绿 5.0		
	100.0				

苦味

酸味

うま味

給食週間

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「たて巻き」には、どんな願いがこめられている?  
 ①知識が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように

1/15 小正月

Q2 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?  
 ①たまご ②梅干し ③あずき

1/20 二十日正月

Q3 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?  
 ①空正月 ②骨正月 ③血正月

こたえ Q1=①(書物をあらわしている) Q2=③ Q3=②