



# 2025年 1月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

| 実施日                   | 献立名            | 主な材料とその働き            |              |             |                            |                   |              | 調味料等                                | 栄養素             |              |           |
|-----------------------|----------------|----------------------|--------------|-------------|----------------------------|-------------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|
|                       |                | 体をつくる食品              |              | 体の調子を整える食品  |                            | エネルギーのもとになる食品     |              |                                     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく<br>質(g) |           |
|                       |                | たんぱく質                | 無機質          | カロテン        | V. C.                      | 炭水化物              | 脂質           |                                     |                 |              |           |
| 9(木)                  | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 820             | 33.4         |           |
|                       | マーブル食パン        |                      |              |             |                            | マーブル食パン           |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ポークビーンズ        | 大豆 豚肉                |              | にんじん トマト    | たまねぎ にんにく                  | 砂糖                | 米油           | 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう<br>パプリカ           |                 |              |           |
| 10(金)                 | シーザーサラダ        | ベーコン                 | チーズ          |             | キャベツ きゅうり                  | じゃがいも 砂糖          | オリーブ油 米油     | 塩 米酢 こしょう                           | 814             | 31.0         |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ごはん            |                      |              |             |                            | 米                 |              |                                     |                 |              |           |
|                       | 鶏肉の香り揚げ        | 鶏肉                   | あおのり         |             | しょうが                       | 小麦粉 でん粉           | 米油           | 清酒 しょうゆ                             |                 |              |           |
|                       | 白玉雑煮           | 豆腐 かまぼこ 豚肉           |              | こまつな にんじん   | だいこん ねぎ                    | 白玉粉               |              | 清酒 しょうゆ 塩 削り節                       |                 |              |           |
| 14(火)                 | ピリッとほくさい       |                      |              |             | ほくさい もやし                   |                   | オリーブ油        | しょうゆ 塩                              | 827             | 29.1         |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ツイストパン         |                      |              |             |                            | ツイストパン            |              |                                     |                 |              |           |
| 15(水)                 | スパゲッティナポリタン    | パプリカ 鶏肉 豚肉           | チーズ          | にんじん ピーマン   | たまねぎ                       | 砂糖                | 米油           | ケチャップ 塩 こしょう トマトソース                 | 790             | 28.8         |           |
|                       | ごぼうとれんこんのサラダ   | まぐろ油漬け               |              | にんじん        | ごぼう れんこん                   |                   | ごま 味噌        | しょうゆ 塩 一味唐辛子                        |                 |              |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ポテトビラフ         | 豚肉                   |              | にんじん        | たまねぎ とうもろこし                | じゃがいも 米           | オリーブ油 バター 米油 | 清酒 塩 こしょう                           |                 |              |           |
|                       | 赤魚のハーブ揚げ       | 赤魚                   |              |             | にんにく                       | 小麦粉 でん粉           | 米油           | 清酒 しょうゆ 塩 バジル パプリカ                  |                 |              |           |
| 16(木)                 | グリーンサラダ        | キャベツ                 | チーズ          | にんじん        | キャベツ きゅうり                  | 砂糖                | 米油           | 塩 米酢 こしょう                           | 830             | 35.7         |           |
|                       | 菊花みかん          |                      |              |             | みかん                        |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ごはん            |                      |              |             |                            | 米                 |              |                                     |                 |              |           |
|                       | 炒り豆腐           | 豆腐 ちくわ 鶏卵 豚肉         | 昆布           | にんじん        | たけのこ たまねぎ 干しいたけ            | 砂糖                | 米油           | しょうゆ 塩                              |                 |              |           |
| 17(金)                 | 鶏肉と野菜の香味あえ     | 鶏肉                   |              | こまつな にんじん   | キャベツ しょうが                  | 砂糖                | ごま油          | 清酒 しょうゆ 塩                           | 853             | 23.7         |           |
|                       | 手作りミルクゼリー      |                      | 生クリーム 寒天 牛乳  |             |                            | 砂糖                |              | バニリン                                |                 |              |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | カレー南蛮          | 豚肉                   |              | にんじん        | たまねぎ ねぎ 干しいたけ              | 小麦粉 でん粉 うどん       | 米油           | しょうゆ 塩 カレー粉 一味唐辛子<br>削り節 煮干し かつお節   |                 |              |           |
|                       | 大学芋            |                      |              |             |                            | さつまいも 砂糖          | ごま 米油        | しょうゆ                                |                 |              |           |
| 20(月)                 | 磯の香あえ          |                      | きざみのり        | こまつな にんじん   | キャベツ                       |                   |              | しょうゆ 削り節                            | 837             | 31.6         |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ごはん            |                      |              |             |                            | 米                 |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ヤンニョムチキン       | 鶏肉                   |              |             | しょうが にんにく ねぎ               | 小麦粉 でん粉           | ごま 米油        | 清酒 本みりん 塩 こしょう<br>トマトソース ケチャップ コショウ |                 |              |           |
|                       | 手作りワナンスープ      | 豚肉 大豆粉               |              | にんじん ほうれんそう | しょうが たけのこ たまねぎ<br>ほくさい もやし | かつおの皮             | ごま油          | しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら                     |                 |              |           |
| 21(火)                 | 浅漬け            |                      |              | にんじん        | きゅうり だいこん                  |                   |              | 塩                                   | 773             | 31.5         |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | 黒パン            |                      |              |             |                            | 黒パン               |              |                                     |                 |              |           |
|                       | あんかけ焼きそば       | うずら卵 えび 豚肉           |              | にんじん        | たまねぎ にんにく ほくさい<br>干しいたけ    | でん粉 砂糖 中華めん       | 米油           | 清酒 しょうゆ 塩 米酢<br>こしょう                |                 |              |           |
|                       | もやしのサラダ        | キャベツ                 |              | こまつな        | しょうが とうもろこし ねぎ もやし         | 砂糖                | ごま 米油        | しょうゆ 塩 米酢 こしょう                      |                 |              |           |
| 22(水)                 | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 821             | 33.9         |           |
|                       | ごはん            |                      |              |             |                            | 米                 |              |                                     |                 |              |           |
|                       | さばのしょうが煮       | さば                   | 昆布           |             | しょうが ねぎ                    | 砂糖                |              | 清酒 本みりん しょうゆ 米酢                     |                 |              |           |
|                       | 磯煮             | 大豆 凍り豆腐              | ひじき          | にんじん        |                            | じゃがいも 砂糖<br>こんにゃく | 米油           | 本みりん しょうゆ 煮干し                       |                 |              |           |
|                       | おひたし           | さつま揚げ 鶏肉             |              | こまつな にんじん   | キャベツ                       |                   |              | しょうゆ                                |                 |              |           |
| 23(木)                 | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 831             | 30.3         |           |
|                       | メンチカツサンド       | 豚肉                   | 牛乳           |             | キャベツ たまねぎ                  | 小麦粉 パン粉<br>こどもパン  | 米油           | 中濃ソース 塩 こしょう かつお                    |                 |              |           |
|                       | 野菜のスープ煮        | 鶏肉 ベコン               |              | にんじん        | たまねぎ ほくさい                  | じゃがいも             | 米油           | 塩 こしょう                              |                 |              |           |
| 24(金)                 | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 800             | 29.5         |           |
|                       | しゃくし菜ごはん       | 油揚げ 豚肉               |              | にんじん しゃくし菜漬 | ごぼう たまねぎ                   | 米                 | ごま油 米油       | しょうゆ 塩 こしょう                         |                 |              |           |
|                       | 冬野菜の揚げ煮        | 鶏肉                   |              | パプリカ にんじん   | しょうが                       | さといも でん粉 砂糖       | 米油           | 清酒 しょうゆ                             |                 |              |           |
|                       | ヨーグルト          |                      | ヨーグルト        |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
| 27(月)                 | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 841             | 39.1         |           |
|                       | そぼろごはん         | ちくわ 鶏肉 豚肉            |              | にんじん        | しょうが たけのこ 干しいたけ            | しらたき 砂糖 米         | 米油           | しょうゆ                                |                 |              |           |
|                       | 豚汁             | 豆腐 油揚げ 白みそ<br>赤みそ 豚肉 |              | にんじん        | だいこん ねぎ                    | じゃがいも             | 米油           | 削り節                                 |                 |              |           |
| 28(火)                 | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 757             | 27.6         |           |
|                       | バターロール         |                      |              |             |                            | バターロール            |              |                                     |                 |              |           |
|                       | かぶのクリーム煮       | 鶏肉                   | 生クリーム チーズ 牛乳 | にんじん かぶの葉   | たまねぎ かぶ                    | 小麦粉 味噌            | バター 米油       | 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル                |                 |              |           |
| 29(水)                 | キャベツとベーコンのソテー  | ベーコン                 |              | キャベツ        | キャベツ                       | キャベツ              | 米油           | しょうゆ 塩 こしょう                         | 769             | 33.7         |           |
|                       | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     |                 |              |           |
|                       | ひじきごはん         | 油揚げ 凍り豆腐 豚肉          | ひじき          | にんじん        | 干しいたけ                      | 砂糖 米 こんにゃく        |              | 清酒 しょうゆ 塩                           |                 |              |           |
|                       | さわらのおろしソースかけ   | さわら                  |              |             | しょうが だいこん                  | 小麦粉 でん粉           | 米油           | 清酒 本みりん しょうゆ                        |                 |              |           |
|                       | ごまあえ           |                      |              |             | キャベツ もやし                   | キャベツ              | ごま           | しょうゆ                                |                 |              |           |
| 30(木)                 | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 807             | 23.4         |           |
|                       | チキンカレーライス      | 鶏肉                   | チーズ          | にんじん        | しょうが カレー たまねぎ にんにく         | 小麦粉 じゃがいも 米       | 米油           | ケチャップ しょうゆ 塩 カレー粉<br>かつお節           |                 |              |           |
|                       | ゆずの香サラダ        | 白みそ                  |              | にんじん みずな    | だいこん とうもろこし ねぎ ゆず          | 砂糖                | ごま油 ごま 米油    | しょうゆ 塩 米酢                           |                 |              |           |
| 31(金)                 | 牛乳             |                      | 牛乳           |             |                            |                   |              |                                     | 816             | 38.5         |           |
|                       | 五目ラーメン         | えび 豚肉                |              | にら にんじん     | しょうが たけのこ にんにく ねぎ<br>ほくさい  | でん粉 中華めん          | ごま油 米油       | 清酒 しょうゆ 塩 こしょう<br>鶏がら               |                 |              |           |
|                       | 小魚と大豆のシャリシャリ揚げ | 大豆                   | かえり煮干し       |             |                            | 小麦粉 砂糖            | 米油           | しょうゆ                                |                 |              |           |
| 給食回数 16回              |                |                      |              |             |                            |                   |              |                                     | 今月の栄養量          | 812          | 31.3      |
| *材料は都合により変更することがあります。 |                |                      |              |             |                            |                   |              |                                     | 基準栄養量           | 830          | 27.0~41.8 |

## 「かぜ」の予防と対策

寒くなると体の免疫力や抵抗力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。  
元気に活動できるよう、日常生活でできることから心がけましょう。

うがい手洗いで

### かぜをやっつけよう！

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、  
帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



石けんでいいね！



のどの奥までしっかり！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症に陥ってしまうこともありますので、こまめに水分補給することが大切です。牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料など飲みやすいものを摂取しましょう。温かいスープは栄養も摂れて水分補給もできるので、おすすめです。



かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいの？

【たんぱく質】体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



【炭水化物】発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



【ビタミンA・C】皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

