



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター



日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	きいろ 黄色の食品 (エネルギーになる)	しょくひん 赤色の食品 (体をつくる)	しょくひん 緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
9 金			ごはん	ぶりのみそ漬けフライ れんこんと豚肉の炒め物 白玉雑煮 いよかんゼリー	ごめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま しらまだんご ゼリー	ぎゅうにゅう ぶり みそ ぶたにく とりにく こおりどうふ なると	じょうが にんにく れんこん まいたけ こんにゃく えだまめ にんじん だいこん せり ごぼう いよかん	698 27.2 19.4 1.5	874 32.7 22.4 1.9
13 火			ごはん	はるまき 春巻 パンバンジーサラダ キムチチゲ	ごめ はるさめ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ こんぶ みそ	キャベツ きゅうり もやし にんじん にら はくさい だいこん ねぎ しめじ じょうが にんにく たまねぎ	658 23.8 25.1 2.1	843 28.8 29.9 2.5
14 水			食パン いちごジャム	オムレツのトマトソースがけ コーンと枝豆のソテー クリームシチュー	パン ジャム さとう こむぎこ あぶら オリーブ油 じゃがいも バター	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく いんげんまめ スキムミルク	たまねぎ トマト とうもろこし えだまめ にんじん フロッコリー	654 26.4 23.2 2.6	845 33.6 28.5 3.5
15 木			ごはん	さばのみそ煮 肉じゃが にらたまスープ	ごめ ジャがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく ベーコン とうふ たまご	たまねぎ こんにゃく にんじん にら ねぎ	629 29.3 18.4 2.2	812 37.2 22.0 2.6
16 金	大小		ごはん	豚肉とじゃがいもの揚げ煮 ひじきの炒り煮 厚揚げのみそ汁	ごめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ だいす あつあげ みそ	じょうが にんじん えだまめ もやし えのきたけ ねぎ	679 25.3 25.4 2.5	858 31.0 29.9 3.0
19 月			ごはん	ポークしゅうまい(2個) わかめのサラダ 豆腐の中華煮	ごめ パンこ こむぎこ ドレッシング ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム とうふ なると うずらたまご	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく じょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	610 26.6 18.6 2.6	800 34.0 22.8 3.1
20 火	水曜地 ご当地グルメ 「青森県」		ごはん	ハンバーグ和風アップルソース 肉入りきんぴら せんべい汁	ごめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら せんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ りんご じょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく まいたけ だいこん はくさい ねぎ	630 28.7 19.1 2.0	816 34.8 22.6 2.3
21 水	水曜地 ご当地グルメ 「埼玉県」	ミルクパン	ゼリーフライ 大根とキャベツのサラダ 煮ぼうとう	パン ジャがいも パンこ こむぎこ あぶら ごま さといも ほうとう	ぎゅうにゅう おから とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ	610 25.5 22.8 2.4	786 31.5 28.2 3.2	
22 木	1月22日は 「カレーの日」	麦ごはん	チキンカレー プロッコリーのサラダ ぼんかん	ごめ むぎ ジャがいも あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム	じょうが にんにく たまねぎ にんじん プロッコリー キュウリ とうもろこし ぼんかん	662 20.7 17.3 2.3	849 25.2 21.2 3.1	
23 金	学校給食週間 みやぎ水産の日メニュー 今月は「たら」	ごはん	たらのチリソースかけ もやしのピリ辛炒め 肉団子と春雨のスープ	ごめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とりにく	にんにく じょうが ねぎ もやし にんじん にら たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	627 25.2 18.9 2.0	789 30.8 22.0 2.9	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

「裏に続きます」

学校給食週間にについて、詳しくは裏面をご覧ください



1月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	642	26.2	21.0	400	2.2
中学校	821	32.3	25.1	447	2.9



令和7年度



学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター



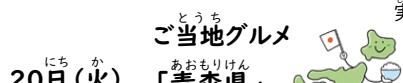
日曜	給食がない学校	行事食等	主食	献立名	使用する主な材料				栄養価	
					黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	小 中		
26 月	*学校給食週間*	学校給食週間 今月は「ほうれん草」	肉みそ ほうれん草とツナのおひたし さわいにわん 沢煮椀	おかず ごはんにのせて たべよう♪	エネルギーになる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいす みそ わかめ ツナ とりにく あぶらあげ	ほうれんそう きゅうり だいこん にんじん ねぎ	605 29.6 16.9 2.4	770 36.6 19.7 3.2
27 火	*学校給食週間*	大河原中学校 リクエストメニュー	チキン南蛮(タルタルソース) パンサンスー ワンタンスープ フルーツ杏仁風プリン	ごはん	なんばん	こめ てんぶらこ あぶら タルタルソース はるさめ ごま さとう ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム ベーコン とうにゅう	キャベツ にんじん チンゲンサイ もも あんず	696 24.9 22.3 2.4	865 30.0 25.5 3.0
28 水		背割減塩 ソフトパン	ケチャップウインナー きのことペニーネのクリームソテー ベーコン入りポトフ	ごはん	さとう マカロニ あぶら ジャガイモ パンにはさんで たべよう♪	パン さとう マカロニ あぶら ジャガイモ パンにはさんで たべよう♪	ぎゅうにゅう ウインナー ハム なまクリーム ベーコン	たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ だいこん にんじん キャベツ どうもろこし	625 22.1 31.0 2.3	811 27.9 39.3 3.1
29 木	南小1~4年 大中3年 金中3年	ごはん	かつおと凍豆腐の揚げ煮 野菜のごま酢和え じんじる豚汁	ごはん	どうふ あぶら さとう ごま じんじる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じやがいも	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ あぶらあげ ぶたにく とうふ、みそ	きゅうり だいこん にんじん ねぎ しょうが	644 31.3 19.3 2.3	820 37.8 22.2 2.7
30 金	金小 大中	ごはん	ブルコギ 切り大根の中華サラダ わかめスープ	ごはん	さとう はるさめ ごまあぶら ごま ドレッシング	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ はくさい にら きりぼしだいこん だいすもやし きゅうり えのきだけ ねぎ しょうが	604 27.1 17.3 1.9	771 33.6 20.4 2.7

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

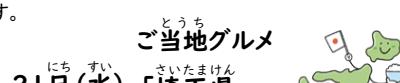
※牛乳は毎日付きます。



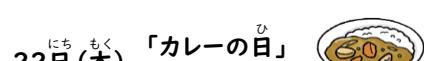
1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割について多くの方に知ってもらいたい、給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。給食では「リクエスト給食」や「ご当地グルメ」などを実施します。



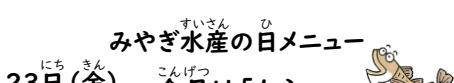
「せんべい汁」は青森県の郷土料理です。小麦粉と塩、水を混ぜて鉄製の型で丸く焼いた汁物専用の南部せんべいを、鶏肉や野菜、きのこなどと一緒に煮た汁物です。昔、冷害が多く米があまりとれなかった地域では、せんべいは貴重な保存食で、これをみそ汁や鍋に入れたのが始まりとも言われています。青森県が生産量日本一のりんごやごぼうをを使った料理を組み合わせています。



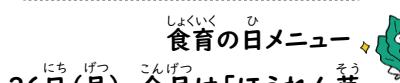
埼玉県の郷土料理の「ゼリーフライ」は、おからを使った揚げ物です。小判のような形から「錢フライ」と呼ばれていたのが変化したそうです。本来は衣のついていないフライですが、給食ではじゃがいもやごぼうなどの野菜も入ったおからコロッケです。「煮ぼうとう」は幅広のめんとたくさんの野菜を使った料理です。



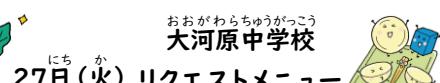
1月22日は「カレーの日」です。1982年のこの日に、全国の小中学校で一斉にカレー給食を提供したことによって制定されました。全国学校給食栄養士協議会が、1月24日から始まる学校給食週間に前に、子どもたちが大好きなカレーを給食メニューとして提供することを呼びかけて実施されたそうです。



「たら」の旬は12月から3月で、漢字で魚へんと「鰯」と書くのも、初雪の後に獲れはじめ、雪の季節に豊漁期を迎えておいしくなるためです。また身が雪のように白いためとも言われています。体をつくる働きのたんぱく質が豊富で、脂肪分が少なく、消化吸収が良いのが特徴です。



ほうれん草は、βカロテンやビタミンC、鉄分なども豊富な栄養価の高い野菜です。今は一年中食べられるようになりましたが、もともとは冬に育つ野菜です。寒さから身を守るため糖度を上げ、ビタミンも増やします。そのため、寒さに耐えて育った冬のほうれん草は、甘みが増して味もよく、栄養分もたっぷりになります。



テーマは「中華風給食」。成長期の小中学生に必要なたんぱく質が多く含まれていて、人気がある料理を選んでくれました。主食・主菜・副菜・汁物を揃え、揚げ物とサッパリとした和え物を組み合わせ、彩りや栄養価も考えられた、さすが中学生のリクエストメニューです。ご要望にお応えしてデザートもつきます。