

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 がっこう 学校	行事食等 ぎょうじしょくとう 行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食 しゅ しよく	おかず	黄色の食品 きいろ しよくひん (エネルギーになる)	赤色の食品 あかいろ しよくひん (体をつくる)	緑色の食品 みどりいろ しよくひん (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	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 しらたまご煮 白玉雑煮 いよかんゼリー	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま しらたまご 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 なたね とろろ	しょうが 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 パンパンジーサラダ キムチチゲ	こめ はるまき 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 どうふ 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 しょうが 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 フロッキー	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	こめ じゃがいも 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 どうふ 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 あつあ 厚揚げのみそ汁	こめ 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 だいず あつあ みそ	こんにゃく 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	こめ 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 どうふ なたね うずらたまご	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが 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	＊学校給食週間＊ 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	こめ 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 しょうが 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	＊学校給食週間＊ ご当地グルメ 「埼玉県」		ミルクパン	ゼリーフライ おからコロッケです だいこん 大根とキャベツのサラダ 煮ぼうとう	パン じゃがいも 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」		むぎ 麦ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり 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	こめ かたくりこ あぶら さとう はるまき 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 しょうが 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。

《裏に続きます》

※牛乳は毎日付きます。

＊学校給食週間について、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	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 (エネルギーになる)	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	中
26月	*学校給食週間*	食育の日メニュー 今日は「ほうれん草」	麦ごはん	肉みそ ほうれん草とツナのおひたし さわにわん 沢煮焼	ごめ 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 だいず みそ わかめ ツナ とりくに あぶらあげ	しょうが 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*	おがわちゅうがっこう 大河原中学校 リクエストメニュー	ごはん	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	ごめ てんぷらこ 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 とりくに たまご ハム ベーコン とうにゅう	きゅうり 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	ケチャップウイナー きのこペンネのクリームソテー ベーコン入りポトフ	パン さとう マカロニ あぶら じゃがいも パンにはさんで たべよう♪	ぎゅうにゅう ウイナー ハム なまクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	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	かつおと凍り豆腐の揚げ煮 やさしい 野菜のごま酢和え 豚汁	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお こおり豆腐 あぶらあげ ぶたにく 豆腐 みそ	もやし きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 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		むぎ 麦ごはん	ブルコギ きりぼしだいこん 中華サラダ わかめスープ	ごめ 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	にんにく にんじん たまねぎ はくさい にら きりぼしだいこん だいずもやし きゅうり えのきたけ 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。



## 全国学校給食週間

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、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。

## ご当地グルメ

20日(火) 「青森県」

「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使った料理を組み合わせています。

## ご当地グルメ

21日(水) 「埼玉県」

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「銭フライ」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」は幅広いのめんとたくさんの野菜を使った料理です。

22日(木) 「カレーの日」

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ちなんで制定されました。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の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。

## みやぎ水産の日メニュー

23日(金) 今月は「たら」

「たら」の旬は12月から3月で、漢字で魚へんに雪で「鱈」と書くのも、初雪の後に獲れるはじめ、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。

## 食育の日メニュー

26日(月) 今月は「ほうれん草」

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。

## 大河原中学校

27日(火) リクエストメニュー

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。