

令和7年			1月 学校給食献立表						中学校			
日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち、勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
9	木		食パン オムレツ(トマト) おからサラダ ブラウンシチュー	トマトオムレツ ハム おから 鶏肉 だいず みそ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ にんにく	パン ジャがいも	米油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	769 30 26	Kcal g g
10	金		麦入りごはん 五目ま煮 春巻き フルーツサラダ	豚肉 いか 春巻き	牛乳 ホイップクリーム	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ 土しょうが 干しいたけ にんにく パインアップル 黄桃 みかん	米 麦 片栗粉 さとう	米油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	828 22.4 28.7	Kcal g g
14	火		ごはん 焼き目つき肉餃子 麻婆豆腐 ハンサンスー	餃子 豆腐 豚肉 だいず	ジョア(プレーン)	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 干しいた けにんにく きゅうり 土しょうが きゅうり	米 さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	799 30.9 19.2	Kcal g g
15	水		ごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 お雑煮	ぶりの照り焼き 鶏肉 豆腐 白みそ みそ	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう 大根	米 こんにやく さとう もち さといも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	767 31 20.6	Kcal g g
16	木		ココア揚げパン ウィンナーソテー トマトスープ	カットフランクフルト 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん トマト	コーン たまねぎ キャベツ にんにく	パン グラニュー糖 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	774 26.9 34.9	Kcal g g
17	金		麦入りごはん 粉高野の炒り煮 てりやきつくね かす汁	鶏肉 卵 高野豆腐の粉 つくね 豚肉 油揚げ 白みそ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう 干しいたけ 大根	米 麦 さとう 片栗粉 さといも	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	760 28.2 23.5	Kcal g g
募 集 献 立 (採用された献立に☆マークがついています。)	20	月		ごはん 照り焼きチキン 甘がらめ ☆白菜のミルクスープ	照り焼きチキン ベーコン	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ	米 さつまいも 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質	815 28.3 21.1	Kcal g g
	21	火		ごはん さばのみそ煮 甘辛ごぼう ☆野菜たっぷりスープ	さばのみそ煮 厚揚げ 竹輪	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう 大根 かぶ	米 片栗粉 さとう さといも こんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質	760 25.6 23.8	Kcal g g
	22	水		ごはん ☆冬野菜カレー ☆大根・かぶらサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ かつお節	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	れんこん たまねぎ にんにく 大根 かぶ りんごビュレ レモン	米 さといも さとう	エネルギー たんぱく質 脂質	722 23 18.8	Kcal g g
	23	木		黒糖パン ☆ほうれん草のベーコン和風パスタ ☆ブロッコリーのツナマヨ あじわいプリン	ベーコン ツナ	牛乳	ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく コーン	黒糖パン スパゲッティ プリン(乳・卵抜き)	エネルギー たんぱく質 脂質	867 30.2 29.7	Kcal g g
	24	金		麦入りわかめごはん ししゃもの天ぷら ☆冬野菜のごった煮 節そうめんのみそ汁	豚肉 厚揚げ かまぼこ 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ししゃも天ぷら	青ねぎ	大根 白ねぎ 干しいたけ	米 麦 こんにやく さといも さとう そうめん(ふし)	エネルギー たんぱく質 脂質	795 26.1 24.4	Kcal g g
	27	月		ナン 豆カレー ほうれん草と卵のソテー ☆ポトフ 奈良県産メロンゼリー	だいず 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく 土しょうが はくさい 白ねぎ	ナン じゃがいも さとう 奈良県産メロンゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	751 34.5 29.9	Kcal g g
	28	火		ごはん かうどん れんこん挽肉合わせあげ りんごタルト	鶏肉 もちいなり れんこん挽肉合わせ揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	干しいたけ	米 うどん さとう りんごタルト	エネルギー たんぱく質 脂質	929 28.2 22.7	Kcal g g
	29	水		ごはん ☆れんこんと小松菜炒め 大根ナムル 春雨スープ ミルク	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 カットわかめ	こまつな にんじん	れんこん コーン 土しょうが 切り干しだいこん きゅうり たまねぎ 干しいた	米 さとう 片栗粉 はるさめ ミルク	エネルギー たんぱく質 脂質	733 24.6 19.1	Kcal g g
	30	木		食パン かぼちゃ挽肉フライ コールスローサラダ ☆冬野菜のシチュー	かつお節 鶏肉	ジョア(マスカット) 牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ かぶ しめじ	パン かぼちゃ挽肉フライ	エネルギー たんぱく質 脂質	674 25.7 18.8	Kcal g g
	31	金		麦入りごはん いわし生姜煮 ☆小松菜とれんこんのおかか和え ☆豚汁 フルーツ白玉	いわし生姜煮 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな ゆかり にんじん	はくさい れんこん 大根 ごぼう 白ねぎ パインアップル 黄桃 みかん	米 麦 さとう こんにやく 小玉麴 白玉餅	エネルギー たんぱく質 脂質	773 28.4 19.9	Kcal g g

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※都合により献立を変更する場合があります。
※「マヨネーズタイプ」に卵は入っていません。

はんしんあわじだいしんさいねん

阪神・淡路大震災から30年

さいがいじしよくそな

災害時の『食』を備えましょう

1月17日おむすびの日

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとることが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。

0000

家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。