令和６（２０２４）年度

1月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーン・フォークは給食室で準備したものを全校で使っています。

月曜日　火曜日

本年もよろしくお願いいたします。

「おせち料理」や「七草粥」「鏡開き」などの食文化を伝えていきたいと思い、給食でも「松風焼き」や「紅白なます」でスタートし、「七草汁」「ぜんざい」などを出しています。

３年生が学校給食を食べるのも残りあと2ヶ月です。そこで3年生一人ひとりに「**思い出給食**」を書いてもらって出しています。1月はまずいつも先頭に立って頑張っていた給食委員の「思い出給食」が中心です。人数が多い献立だけでなく思いの強いものを優先的に出しています。

２年生は2学期に家庭科で献立作成を学びました。提出された課題の中から給食室でも作れる内容で、みんなにも紹介したい「**生徒がたてた献立**」を12月から順番に出しています。中学生に必要な栄養素を盛り込む様々な工夫をしているものが多かったのでお楽しみに。

１月は学校給食の意義や役割等について理解をしていただく「**学校給食週間**」があります。明治22年に「おにぎり・塩鮭・漬物」で学校給食が始まり、大正12年頃には「野菜たっぷりみそ汁」が出されるようになり、昭和27年頃には貴重な蛋白源として「鯨の竜田揚げ」がよく出されていました。本校は全学年が揃う28日からを給食週間と設定し、「給食のはじまり」に思いを寄せる献立にしました。また、17日は「**阪神・淡路大震災**」から30年目ということで、炊き出しでふるまわれた「粕汁」を含め、兵庫県の郷土料理を出します。

水曜日

<お知らせ>

※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※地元の三枝農園さんの大根・白菜等が届きます。

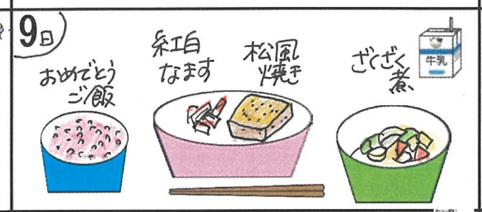
※家庭科で学習する6群の仲間分けの記載です。

※減塩メニューの日に減らソルトマークがついています。

表示の説明	←上の段の数字　エネルギーkcal ←下の段の数字　たんぱく質　g				
体をつくる		体の調子を整える		熱や力になる	
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉魚卵豆	牛乳小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米麦芋 砂糖	油脂

木曜日

9日

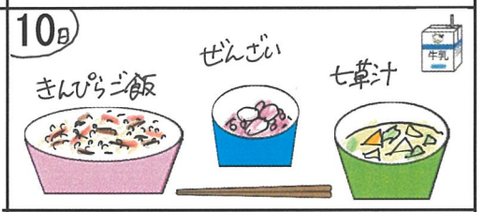


新年お祝い献立・福島県郷土料理　701kcal　塩分 33.5g　2.4g

鶏ひき肉 卵　みそ 帆立貝柱	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜　かぶ 大根　ゆず レモン　椎茸 ごぼう　白菜 きくらげ	米　赤米 パン粉 三温糖 里芋	ごま

金曜日

10日



七草・鏡開き献立　744kcal　26.8g

油揚げ みそ 生揚げ 豆腐 あずき	牛乳	にんじん 春菊 せり みつば 大根葉	ごぼう 大根 白菜 かぶ ねぎ	米 三温糖 白玉粉	ごま油

13日

成人の日

14日

3年生の思い出給食①　789kcal　28.1g

豚もも肉 ウィンナー 大豆 金時豆	牛乳	さやいんげん にんじん トマト缶	もやし 大根 にんにく たまねぎ きゃべつ	パン　粉糖 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖 マカロニ	米油 ごま油

15日

817kcal　31.2g

さば かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ ごぼう 大根	米　麦 上白糖 里芋	米油 ごま油 ごま

16日

3年生の思い出給食②　780kcal　31.4g

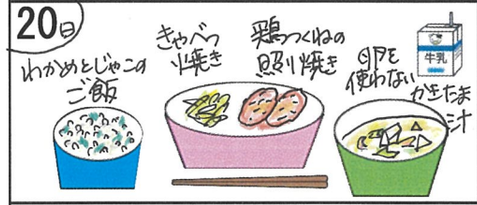
豚こま肉 いか 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	きくらげ もやし 白菜　ねぎ にんにく 玉ねぎ きゃべつ 干し椎茸	蒸し中華麺 でんぷん 餃子の皮	ごま油 米油

17日

1.17を忘れない　兵庫県郷土料理　660kcal　30.7g

さば水煮缶 みそ 油揚げ 豆腐 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 万能ねぎ	ごぼう うど 大根 白菜	米 里芋 三温糖	

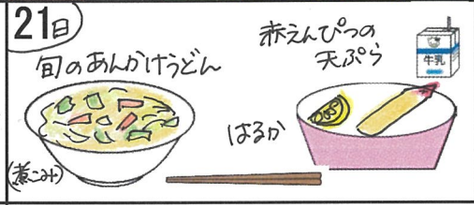
20日



2−1の生徒が考えた献立　729kcal　31.0g

鶏ひき肉 豆腐 卵 大豆の華	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ 桜えび	豆苗	生姜　ねぎ たまねぎ きゃべつ えのきだけ	米　麦 でんぷん 上白糖 じゃがいも 薄力粉	米油 ごま

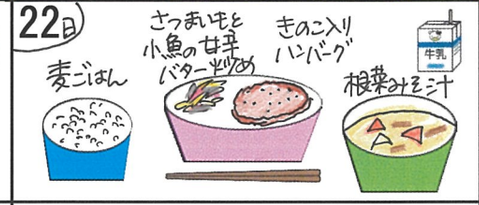
21日



3年生の思い出給食③　660kcal　32.1g

豚こま肉 油揚げ かまぼこ 鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しめじ えのきだけ 白菜 ねぎ ビーツ はるか	うどん 三温糖 でんぷん 春巻きの皮 薄力粉	米油

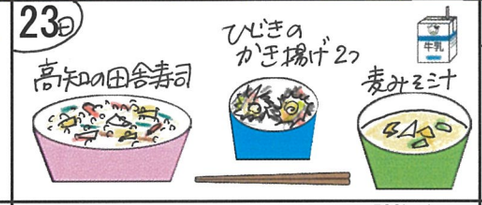
22日



2−3の生徒が考えた献立　824kcal　31.1g

豚ひき肉 大豆 卵 みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん	たまねぎ 椎茸 ごぼう 大根	米　麦 小町麩 パン粉 三温糖 さつま芋	米油 バター ごま油

23日



高知県郷土料理　788kcal　27.1g

油揚げ 高野豆腐 焼き竹輪 枝豆 生揚げ 麦みそ	牛乳 昆布 ひじき	にんじん 小松菜	ゆず　椎茸 ホールコーン 玉ねぎ 大根	米 上白糖 薄力粉 コーンスターチ	米油

24日

熊本県の郷土料理　743kcal　31.2g

たまご 豚こま肉 いか かまぼこ うずら卵	牛乳 きびなご	高菜漬け にんじん	生姜 きくらげ きゃべつ	胚芽米 三温糖 薄力粉 春雨	米油 ごま油 ごま

27日

大分県郷土料理　689kcal　27.3g

鶏もも肉 豚こま肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ スイートスプリング	米 三温糖 薄力粉	米油

28日

給食のはじまり献立・和歌山県郷土料理　704kcal　32.4g

鯨肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 大根葉 小松菜	生姜　ねぎ にんにく きゃべつ たくあん ごぼう 大根　白菜	米　麦 でんぷん 三温糖 里芋	米油 ごま油

29日

石川県郷土料理　691kcal　27.6g

鶏もも肉 豚こま肉 みそ	牛乳 白エビ	にんじん 小松菜	かぶ 椎茸 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 三温糖 でんぷん すだれ麩 じゃがいも さつまいも	

30日

3年生思い出給食④埼玉県郷土料理　785kcal　27.1g

豆腐 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	しゃくし菜 かぶの葉 ブロッコリー 小松菜	かぶ 白菜 にんにく 玉ねぎ	米 三温糖 薄力粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま

31日

青森県郷土料理　704kcal　28.6g

油揚げ 鶏モモ肉	牛乳 糸昆布	にんじん 小松菜 大根葉	ごぼう しめじ 大根 ねぎ りんご	米 三温糖 かやきせんべい	米油