

1月の献立カレンダー

※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

2025年12月24日

五泉市立村松桜中学校

日	献立名	主な材料 体をつくる 体の調子を整える エネルギーになる						たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
8 木	ごはん					米		781 kcal
	牛乳 セルフココア		牛乳			さとう		
	揚げぎょうざ（2こ）	鶏肉			キャベツ,玉ねぎ,にんにく,しょうが	でん粉,さとう,ぎょうざ皮	油	23.8 g
	ピリ辛チャプチェ	鶏肉		にんじん,にら	だけのこ	春雨,さとう	油,ごま油,ラー油	21.3 g
	貝だくさん中華スープ	豆腐,蒸しかまぼこ		にんじん,チンゲンサイ	メンマ,長ねぎ	でん粉	ごま油	2.2 g
9 金	鶏ごぼうおこわ	鶏肉		にんじん	しょうが,ごぼう	米,もち米,さとう	ごま油	762 kcal
	牛乳		牛乳					
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ,みそ				米粉,さとう,でん粉	ごま	30.6 g
	しょうが風味和え			にんじん	かぶ,はくさい,きゅうり,しょうが			21.9 g
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	高野豆腐,みそ			しめじ,もやし,長ねぎ	じゃがいも		2.8 g
1 3 火	ごはん					米		761 kcal
	牛乳		牛乳					
	たらフライ	たら				パン粉,小麦粉	油	28.3 g
	もやしとツナの和えもの	ツナ		にんじん	もやし,きゅうり,とうもろこし	さとう	ごま油	22.9 g
	おでん	焼き竹輪,がんもどき	こんにゃく	にんじん	だいこん	さといも,麩,さとう,こんにゃく		2.5 g
1 4 水	ミートボールカレー	鶏肉,大豆		にんじん	玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも	油,カレールウ	831 kcal
	（麦ごはん）					米,麦		
	牛乳		牛乳					25.2 g
	大豆と小松菜のサラダ	大豆		こまつな,にんじん	キャベツ,とうもろこし	さとう	油	23.5 g
	キウイフルーツ				キウイフルーツ			3.0 g
1 5 木	ごはん	小正月献立				米		758 kcal
	牛乳		牛乳					
	ますの塩焼き	ます						31.5 g
	紅白なます	蒸しかまぼこ,青大豆		にんじん	だいこん		ノンエッグマヨネーズ	24.4 g
	白玉雑煮	鶏肉		にんじん,こまつな	ごぼう,はくさい,干しいたけ,長ねぎ	白玉だんご		2.7 g
1 6 金	ごはん	がんばれんこん献立				米		807 kcal
	牛乳		牛乳					
	とり天	鶏肉				小麦粉,さとう	油	33.5 g
	合格沢煮椀	豚肉,ちらし蒲鉾		にんじん,オクラ	だけのこ,干しいたけ,ごぼう,えのきだけ,長ねぎ	春雨		23.0 g
	がんばれんこんサラダ			にんじん	れんこん,もやし,キャベツ,とうもろこし	さとう	ごま,ノンエッグマヨネーズ	2.1 g
毎月19日は食育の日 五泉市統一献立「五泉の五ツ星給食」です。								
1 9 月	ごはん	食育の日献立				米		806 kcal
	牛乳		牛乳					
	五泉のさといもコロッケ	豚肉			玉ねぎ	さといも,じゃがいも,さとう,パン粉,でん粉	油	28.9 g
	とり団子汁	油揚げ,豆腐,鶏肉		にんじん	えのきだけ,はくさい,長ねぎ			26.3 g
	ひじきの炒め煮	豚肉,さつま揚げ,大豆,かつおぶし	ひじき	にんじん,さやいんげん	ごぼう	さとう,こんにゃく	油	2.2 g
2 0 火	カラフルピラフ				玉ねぎ,えだまめ,とうもろこし	米,大麦	油	817 kcal
	牛乳		牛乳					
	ほうれん草オムレツマトソースかけ	卵		ほうれんそう		さとう,でん粉	油	29.0 g
	レモンドレッシングサラダ	ツナ			キャベツ,きゅうり,とうもろこし,レモン	さとう	油	27.3 g
	かぶの豆乳チャウダー	ウインナー,豆乳,いんげん豆		にんじん,パセリ	玉ねぎ,かぶ	じゃがいも	油,ホワイトルウ	2.9 g
2 1 水	米粉めん					米粉めん		811 kcal
	根菜ミートソース	鶏肉,大豆		にんじん,トマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリ,ごぼう,れんこん		オリーブ油,ハヤシルウ	
	牛乳		牛乳					31.2 g
	細切りナッツとポテトのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,キャベツ	じゃがいも,さとう	アーモンド,油	24.0 g
	みかんゼリー				みかん	さとう,でん粉		2.2 g

日	献立名	主な材料 体をつくる 体の調子を整える エネルギーになる						I類・たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
2月22日 木	ごはん					米		751 kcal
	牛乳		牛乳					
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな、にんじん	たくあん		ごま	24.8 g
	ごぼうのから揚げ				ごぼう	でん粉、さとう	油	20.1 g
	スキージ	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	だいこん、えのきたけ、長ねぎ	さつまいも、こんにゃく		2.3 g
2月23日 金	ごはん					米		830 kcal
	牛乳		牛乳					
	さばの塩こうじ焼き	さば						33.5 g
	カレーおから	鶏肉、おから、豆乳		にんじん、青ピーマン	長ねぎ、とうもろこし	さとう	油	29.6 g
	豚汁	豚肉、みそ、豆腐		にんじん	だいこん、長ねぎ	こんにゃく、じゃがいも		2.3 g
1月26日から30日は全国学校給食週間 ～五泉市合併20周年おめでとう献立～								
2月6日 月	ごはん					米		771 kcal
	味海苔		海苔					
	牛乳		牛乳					29.2 g
	いずみちゃん卵焼き	卵				さとう、でん粉		23.4 g
	豆と雑穀の20品目スープ	ウィンナー、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、あずき		にんじん、ブロッコリー	キャベツ、だいこん、玉ねぎ、セロリ、しめじ、にんに	マカロニ、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきび	オリーブ油	2.2 g
2月7日 火	アーモンドカレーさんびら	豚肉		にんじん、さやいんげん		じゃがいも、さとう	油、アーモンド	
	ごはん					米		752 kcal
	牛乳		牛乳					
	こんこんれんこんバーグ	鶏肉、豚肉、大豆			れんこん、しょうが、にんにく	米パン粉、米粉、こんにゃく粉、さとう、でん粉		29.6 g
	五泉さくら咲くのっぺ	油揚げ、鶏肉、かまぼこ		にんじん、きぬさや	干しいたけ、たけのこ、こんにゃく	さといも		23.8 g
2月8日 水	白菜のゆずドレッシングサラダ	ツナ	寒天		はくさい、きゅうり、ゆず果汁	さとう	油	2.4 g
	ごはん					米		780 kcal
	牛乳		牛乳					
	白身魚のねぎっちソース	ホキ			長ねぎ、しょうが	でん粉、さとう	油、ごま油	30.5 g
	卵とコーンのスープ	卵、豆腐		チンゲンサイ	長ねぎ、とうもろこし	でん粉		23.6 g
2月9日 木	ごぼうの中華サラダ	ハム		にんじん	ごぼう、きゅうり、キャベツ	さとう	ごま油、ごま	2.2 g
	ごはん					米		848 kcal
	牛乳		牛乳					
	チキンソテーアロニアソース	鶏肉			アロニア、梅、ブルーベリー、レモン果汁	さとう、水あめ		35.1 g
	五泉野菜の豆乳みそ汁	豚肉、厚揚げ、豆乳、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、しめじ、長ねぎ			31.7 g
3月0日 金	こんこんのごまネーズサラダ	ツナ	ひじき	にんじん、こまつな	れんこん、キャベツ	さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ	2.5 g
	いもっちドリア	鶏肉、豆乳	チーズ、牛乳	にんじん	にんにく、玉ねぎ	さといも、米粉	油、ホワイトルウ	825 kcal
	(お祝いごはん)					米		
	牛乳		牛乳					28.8 g
	五彩サラダ	青大豆		にんじん、赤ピーマン	だいこん、とうもろこし	さとう		22.0 g
	お祝い紅白ゼリー	豆乳			いちご果汁	水あめ、粉あめ、さとう		2.2 g

今月の地場産物（五泉市産）

米、みそ、干しいたけ、里芋



- ・わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
- ・片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
- ・あさりにカニが共生している可能性があります。

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	26.9～41.5 g	18.4～27.6 g	2.3 g

3年生応援！がんばれんこん献立

1月16日（金）は、五泉市の中学校統一献立「3年生応援！がんばれんこん献立」を実施します。縁起のよい食べ物をたくさん取り入れて、運も味方につけて受験に挑んでほしいという願いを込めました。また、春からの新生活に向けた応援の意味もあります。五泉のおいしいれんこん食べて、がんばれんこん！

縁起物のれんこんを食べてがんばれ3年生！

がんばれんこんサラダ

とり天

鶏肉の天ぷらはとり天→取り点の願掛けです

ごはん

合格沢煮碗

沢煮碗に合格祈願の食材を入れました。断面が五角形のオクラや梅の形のかまぼこなど具沢山！