

# 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						エネルギー 1群 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
8 木	ごはん					米		781 kcal	
	牛乳 セルフココア		牛乳			さとう		23.8 g	
	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	21.3 g	
	ピリ辛チャブチエ	鶏肉		にんじん,にら	たけのこ	春雨,さとう	油,ごま油,ラー油	2.2 g	
	具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		
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ぞ汁	高野豆腐,みそ			しめじ,もやし,長ねぎ	じゃがいも		2.8 g	
1 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	こんぶ	にんじん	だいこん	さといも,麸,さとう,こんにゃく		2.5 g	
1 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 木	ごはん					米		758 kcal	
	小正月献立		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	
1 金	白玉雑煮	鶏肉		にんじん,こまつな	ごぼう,はくさい,干しいだけ,長ねぎ	白玉だんご		2.7 g	
	ごはん					米		807 kcal	
	がんばれんこん献立		牛乳						
	牛乳								
	とり天	鶏肉				小麦粉,さとう	油	33.5 g	
2 火	合格沢煮楓	豚肉,ちらし蒲鉾		にんじん,オクラ	たけのこ,干しいだけ,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 月	ごはん	食育の日献立						806 kcal 28.9 g 26.3 g 2.2 g	
		牛乳		豚肉		玉ねぎ			
		五泉のさといもコロッケ	油揚げ,豆腐,鶏肉	にんじん	えのきだけ,はくさい,長ねぎ	さとう,パン粉,でん粉	油		
2 月	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	817 kcal 29.0 g 27.3 g 2.9 g	
	カラフルピラフ				玉ねぎ,えだまめ,とうもろこし	米,大麦	油		
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草オムレツトマトソースかけ	卵		ほうれんそう		さとう,でん粉	油		
	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		
2 月	かぶの豆乳チャウダー	ワインナー,豆乳,いんげん豆		にんじん,バセリ	玉ねぎ,かぶ	じゃがいも	油,ホワイトルウ	811 kcal 31.2 g 24.0 g 2.2 g	
	米粉めん					米粉めん			
	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						
	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		
2 月	みかんゼリー				みかん	さとう,でん粉		811 kcal 31.2 g 24.0 g 2.2 g	

日	献立名	主な材料						エネルギー - たんぱく質 - 脂質 食塩相当量	
		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
2 木	ごはん					米		751 kcal	
2 木	牛乳		牛乳					24.8 g	
2 木	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	20.1 g	
2 木	ごぼうのから揚げ				ごぼう	でん粉,さとう	油	2.3 g	
2 木	スキー汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん	たいこん,えのきだけ,長ねぎ	さつまいも,こんにゃく			
2 木	ごはん					米		830 kcal	
2 木	牛乳		牛乳						
3 金	さばの塩こうじ焼き	さば						33.5 g	
3 金	カレーおかか	鶏肉,おから,豆乳		にんじん,青ビーマン	長ねぎ,とうもろこし	さとう	油	29.6 g	
3 金	豚汁	豚肉,みそ,豆腐		にんじん	たいこん,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	ごはん					米		771 kcal
2 月	味海苔		海苔					
2 月	牛乳		牛乳					29.2 g
2 月	いずみちゃん卵焼き	卵				さとう,でん粉		23.4 g
2 月	豆と雑穀の20品目スープ	ワイン,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,たいこん,玉ねぎ,セロリ,しめじ,にんにく	マカロニ,押麦,もち麦,玄米,赤米,たかひび	オリーブ油	2.2 g
2 月	アーモンドカレーきんぴら	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	
2 月	ごはん					米		752 kcal
2 月	牛乳		牛乳					
2 月	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
2 月	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	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
2 月	ごはん					米		780 kcal
2 月	牛乳		牛乳					
2 月	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
2 月	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	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
2 月	ごはん					米		848 kcal
2 月	牛乳		牛乳					
2 月	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
2 月	五泉野菜の豆乳みそ汁	豚肉,厚揚げ,豆乳,みそ		にんじん	たいこん,ごぼう,しめじ,長ねぎ			31.7 g
2 月	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
3 月	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
3 月	(お祝いごはん)					米		
3 月	牛乳		牛乳					28.8 g
3 月	五彩サラダ	青大豆		にんじん,赤ビーマン	たいこん,とうもろこし	さとう		22.0 g
3 月	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、干しこいだけ、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！

