

令和7年度

1月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「感謝して食べよう」

		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
正月献立								
お米ウィーク	9 (金)	ご飯 牛乳 鰯の宮島みそ焼き れんこんのきんぴら 七草風麦雑炊 黒豆	牛乳 鰯 みそ 卵 鶏肉 黒豆			米 砂糖 ごんにやく 砂糖 麦 油 ごま 油		803 31.4 20.7 2.7
	13 (火)	ご飯 牛乳 豚肉のおろぼんちー 豆腐とえのきの卵スープ	牛乳 チーズ ★ベーコン 豆腐 卵			米 砂糖 ごんにやく 砂糖 麦 油 ごま 油		788 35.1 27.3 2.6
	14 (水)	ご飯 牛乳 モロのケチャップソースかけ 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 モロ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ			米 砂糖 ごんにやく 砂糖 麦 油 ごま 油		851 34.4 23.2 3.2
	15 (木)	黒糖米粉パン 牛乳 カレーうどん いりこ磯辺揚げ 千草和え	牛乳 鶏肉 ★なると いわし 青のり			米粉パン 黒糖 うどん カレールー 油 ごま 油		829 33.9 28.4 3.9
	16 (金)	お魚丼 牛乳 のりあえ 鶏団子汁	牛乳 のり 鶏肉 豆腐 みそ			米 白滝 砂糖 油 ごま 油		801 33.0 25.3 2.8

“1月19～23日”は「給食週間」です

今年度も昨年に引き続き「食文化探検」をテーマにしました。

食習慣も国によって様々ですが、それぞれの国で栽培される作物は、天候に左右されます。その国で最も多くとれる物が、その国では安く手に入ることになるので、それを使った料理がその国の伝統的な料理となるのです。それぞれの国へ旅行している気分楽しんで食べてください。



はる なくさ
春の七草



がつ なのか じんじつ せつく
1月7日は人日の節句、
ひ ななくさ た しゅうかん
この日に七草がゆを食べる習慣が
あります。



給食も
すずしろさんで作っ
てまーす♪