

令和7年度

1月

献立表

日野市立日野第二中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ		
					血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8 木	始業式											本年もよろしくお願 いいたします。 今年も、安全、安 心、そしておいしい (うまい!)給食を、 心を込めて作りま す。		
9 金	お正月の献立		赤米ご飯	松風焼き	紅白なます 紅白白玉団子汁		豚肉、鶏肉 白みそ、卵 なると 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん こまつな トマトピューレ	玉葱、大根 干し椎茸、長ねぎ	精白米、赤米 パン粉、上白糖 きび砂糖 白玉粉		白ごま	762 kcal 33.4 g
12 月	成人の日													
13 火	ご飯	あかうおの 煮つけ	ひじきと大豆の旨煮 こづゆ		あかうお 油揚げ、大豆 豚肉、木綿豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが、大根 干し椎茸、えのきたけ 長ねぎ	米、きび砂糖 糸こんにゃく こんにゃく じゃがいも	油	720 kcal 30.7 g	9日：お正月献立 お祝いの赤米、おせ ち料理に入っている 「松風焼き」や「な ます」、そしてお祝 いの紅白を白玉で表 現します。		
14 水	味噌ラーメン		大豆入り青のりポテト みかん		豚肉、白みそ 赤みそ、大豆	牛乳 くきわかめ あおのり	にんじん こまつな	にんにく、しょうが りょくとうもやし コーン、長ねぎ みかん	蒸し中華めん きび砂糖 じゃがいも でんぶん	油、ごま油 白ごま	742 kcal 33.8 g			
15 木	小正月の献立		れんこんどんぶり	わかめと卵の味噌汁 おしるこ		豚肉、赤みそ 卵、白みそ 絹ごし豆腐 あずき	牛乳、わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが、れんこん ごぼう、長ねぎ	米、きび砂糖 糸こんにゃく 白玉粉、上白糖	油、ごま油		834 kcal 29.8 g	15日：小正月献立 小正月には小豆粥を 食べ、無病息災を祈 る風習もあります。 旧暦では満月の日に あたっていたため、 もちがゆとよんでお 餅を入れることもあ ります。給食では白 玉を入れておしるこ にし、無病息災を願 えればと思います。
16 金	あぶたま丼		芋だんご汁 茎わかめとこんにゃく のピリカラ炒め	ジョア	鶏肉、油揚げ 卵	ジョア くきわかめ	にんじん みずな こまつな	玉葱、干し椎茸 ごぼう、大根 長ねぎ	米、きび砂糖 でんぶん じゃがいも 糸こんにゃく	ごま油 白ごま	778 kcal 32.6 g			
19 月	まごわやさしい献立		わかめご飯	厚揚げの 胡麻だれかけ	石狩汁		生揚げ、赤みそ 鮭、白みそ	牛乳、わかめ	にんじん こまつな	ごぼう、干し椎茸 大根、長ねぎ	米、米粉 きび砂糖 こんにゃく じゃがいも	油、白ごま 白すりごま	818 kcal 31.0 g	
20 火	大寒の献立		みぞれうどん	めひかりのフリッター みかん		鶏肉、かまぼこ 油揚げ	牛乳、めひかり	にんじん こまつな	干し椎茸、ごぼう 長ねぎ、大根 みかん	うどん でんぶん 薄力粉	油	786 kcal 32.5 g		
21 水	ミルクパン	アルファ化米の ライスコロケ	手作りココアクリーム コンソメジュリアン		鶏肉、ベーコン	牛乳 ピザチーズ	にんじん	玉葱、セロリー キャベツ	ミルクパン 上白糖、でんぶん アルファ化米 薄力粉、パン粉 じゃがいも	無塩バター オリーブ油 油	791 kcal 29.4 g	1月24～30日まで 全国学校給食週間 です。 昔の給食から現代の 給食まで、紹介しま す。		
22 木	カレーライス		ごまドレッシングサラダ みかん		豚肉、白みそ	牛乳	にんじん トマトピューレ こまつな	玉葱、にんにく しょうが、キャベツ りょくとうもやし みかん	米、薄力粉 じゃがいも きび砂糖	油、バター ごま油 白すりごま	861 kcal 32.4 g	25日：給食始まり 献立と戦時中の給食 を紹介します。		
23 金	キムタクチャーハン	さわらの から揚げ	中華風コーンスープ		豚肉、さわら 鶏肉、卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、長ねぎ 玉葱、東光寺たくあん たけのこ、干し椎茸 白菜キムチ、コーン	米、きび砂糖 米粉、でんぶん	油、ごま油	713 kcal 37.7 g	26日：地場産をい かした現代の給食を 紹介します。30日 は紫波町との姉妹都 市締結記念日！それ ぞれの産地のものを 使います。		
26 月	1月24日から30日まで全国学校給食週		磯香和え みそすいとん		鮭、粉かつお 鶏肉、赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳、刻みのり	こまつな にんじん	キャベツ、ごぼう 大根、長ねぎ	米、こんにゃく じゃがいも 薄力粉、でんぶん	ごま油、油	727 kcal 34.5 g	27日：昔の給食で よく出ていた給食を 紹介します。		
27 火	紫波町×日野市献立		東光寺たくあん炒め さんまのすりみ汁		鶏肉、卵 さんま、赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳、ひじき	にんじん こまつな	東光寺たくあん 玉葱、しょうが 長ねぎ、大根	米、じゃがいも きび砂糖 でんぶん	ごま油、油	736 kcal 29.4 g	28日：世界の料理 を取り入れた現代の 給食を紹介します。		
28 水	ミルクパン (コッペ)	くじらの 竜田揚げ	サワーキャベツ トマトシチュー		くじら肉 卵、豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく、しょうが りんご、キャベツ 玉葱、セロリー	ミルクパン 薄力粉 でんぶん きび砂糖 じゃがいも	ごま油、油 バター	738 kcal 34.9 g	29日：行事前給食 の紹介です。翌日か ら1年生はスキー教 室に出かけます。そ れに関連させた給食 です。		
29 木	ご飯	アドボ	白いんげん豆のスープ シナモンアーモンド		鶏肉、豚肉 うずらの卵 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、玉葱 長ねぎ	米、きび砂糖 糸こんにゃく じゃがいも 上白糖	油 アーモンド	821 kcal 31.4 g	☆今月の日野産立 小松菜、にんじん、 大根、長ねぎ、白 菜、東光寺たくあん		
30 金	ご飯	雪玉風肉団子	ちりめんレモンふりかけ スキー汁		粉かつお、豚肉 卵、絹ごし豆腐 白みそ、赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	レモン、しょうが 長ねぎ、玉葱 干し椎茸、大根 ごぼう	米、きび砂糖 でんぶん もち米 さつまいも 糸こんにゃく	白ごま ごま油	775 kcal 30.6 g			



食育・パロディくら

