

# 2025年1月中学校給食献立予定表



鈴鹿市教育委員会

日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・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				
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			706	27.6	330
	松風焼き	豚肉・とり肉・赤みそ			たまねぎ	でんぶん	ごま	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん・キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ			
	新年祝いの五色汁	かまぼこ		にんじん・こまつな	だいこん・干しいたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			862	26.3	340
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース			
	福神漬のあえ物				キャベツ・福神漬						
米粉のきなこ蒸しパン	きなこ・豆乳				米粉・さとう	油	ベーキングパウダー				
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			749	28.5	521
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・厚揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
	沢煮椀	豚肉		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・でんぶん		塩・うすくちしょうゆ・(削り節)			
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			761	28.2	337
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		みりん・酒			
	キャベツとツナのごまあえ	ツナオイル漬			キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			878	33.5	411
	ホキのからめあえ	ホキ				米粉・さとう	油	トマトケチャップ・ウスターソース			
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・さやいんげん	にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・干しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
17 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	767	30.2	325
	さわらの竜田揚げ	さわら			しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	白菜のしそあえ				はくさい			赤じそふりかけ・塩			
	すいとん汁	油揚げ		にんじん・こまつな・ねぎ	だいこん・しめじ	すいとん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			715	30.9	347
	鶏のスパイシー焼き	とり肉						こいくちしょうゆ・塩・こしょう・ガーリックパウダー・チリパウダー・酒			
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ		油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	ミネストローネ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・トマト水煮・パセリ	キャベツ・たまねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	りんごジャム					りんごジャム					
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			791	36.3	390
	いわしの蒲焼き	いわし				米粉・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	なばなのごまあえ			なばな	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			741	31.9	741
	きびなごのカレー揚げ		きびなご		しょうが	米粉	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	うの花炒り煮	おから・油揚げ		にんじん・ねぎ	干しいたけ	さとう	油	みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	根菜のみそ汁	赤みそ・白みそ		にんじん	だいこん・はくさい・ごぼう			(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
23 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			787	22.8	367
	豆腐の中華風うま煮	豚肉・豆腐		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	大学いも					さつまいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
ぼんかん				ぼんかん							

## 全国学校給食週間メニュー (24日～30日) 「日本全国ふるさとめぐり」

24 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			752	25.7	417
	みそおでん	とり肉・厚揚げ・ちくわ・赤みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	れんこんとごぼうのきんぴら			にんじん	れんこん・ごぼう	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・米粉					
27 (月)	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン			876	36.5	463
	スラッピージョー	豚肉		にんじん	たまねぎ	さとう・米粉	油	オールスパイス・こしょう・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・ウスターソース・塩			
	カレーピンス	大豆・ひよこ豆				米粉	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉			
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油	ガーリックパウダー・コンソメ・塩			
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			734	28.4	298
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ・白みそ			しょうが・たまねぎ・キャベツ	米粉・さとう・でんぶん	油	酒・こいくちしょうゆ			
	じゃがいものバター炒め				たまねぎ	じゃがいも	油・バター	塩・うすくちしょうゆ			
	野菜スープ			にんじん・チンゲンサイ	だいこん・キャベツ・とうもろこし			酒・中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩・こしょう			



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・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				
29 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			698	29.5	357
	さばの南部焼き	さば				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	野菜の甘酢あえ			にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		塩・酢			
	凍み豆腐の煮しめ	とり肉・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ・干しいたけ	こんにやく・さとう	油	うすくちしょうゆ・みりん・酒・(削り節)			
30 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	30.4	323
	チキン南蛮	とり肉			しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・酢			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
	麦みそのみそ汁	豆腐・油揚げ・麦みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ			(削り節)			

★毎年1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。この期間は、学校給食の意義や魅力について発信する1週間です。鈴鹿市の今年の全国学校給食週間のテーマは「日本全国ふるさとめぐり」です。24日(金)から30日(木)までの給食には、日本各地の郷土料理や特産品を使った献立が登場します。

※食材は都合により変更になることがあります。

1月の給食目標「『全国学校給食週間』で学ぼう」



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食に興味を持ってもらえるよう、スペシャル献立を実施します。今年のテーマは「日本全国ふるさとめぐり」です。日本各地の味を体験してみましょう！

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22年に山形県のお寺の境内にあった学校で、貧しくて昼食を用意できない子どもたちに無償で提供された昼食が始まりとされています。その後、学校給食は日本全国に普及していきましたが、戦争により一時中断されました。戦後、子どもたちの栄養状態改善を目的に、アメリカから脱脂粉乳などの支援物資を受けて、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。これを記念して、12月24日を「学校給食感謝の日」と定め、昭和26年からは、学校の冬休みと重ならない1月24日～30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

鈴鹿市では、学校給食についての理解を深め、関心を高めてもらうための取り組みとして、毎年テーマを設定して特別献立を実施しています。今年のテーマは「日本全国ふるさとめぐり」です。日本各地には、その土地ならではの風土や気候、特産品をいかした郷土料理がたくさんあります。1月の給食では、その一部を紹介します。日本各地の食文化を、見て、食べて、学びましょう。

<p><b>1月24日(金)</b> 東海地方 「みそおでん」</p> <p>三重県を含む東海地方は、古くから豆みそを好んで食べてきた地域です。豆みそは、米麴や麦麴を使わず、蒸した大豆に直接麹菌をつけて発酵させます。豆みそは煮込むほどにうまみが増すため、みそおでんやみそ煮込みうどんなどの料理が生まれました。</p>	<p><b>1月28日(火)</b> 北海道地方 「さけのちゃんちゃん焼き」</p> <p>北海道でたくさん獲れるさけを、たっぷりの野菜と一緒に蒸し焼きにする料理です。「ちゃんちゃん」の由来は、「ちゃっちゃと作れる」、「お父ちゃんの料理」、「焼く時の音がちゃんちゃん聞こえる」など諸説あります。</p>	<p><b>1月29日(水)</b> 東北地方 「さばの南部焼き」 「凍み豆腐の煮しめ」</p> <p>ごまをたっぷり使った南部焼きは、青森県から岩手県にまたがる南部地方が、かつてごまの名産地であったことに由来しています。凍み豆腐は福島県の特産品です。東北地方の寒い気候をいかした先人の知恵が詰まった食品です。</p>	<p><b>1月30日(木)</b> 九州地方 「チキン南蛮」 「麦みそのみそ汁」</p> <p>南蛮とは、戦国時代に来日したポルトガル人やその文化のことを指します。チキン南蛮は、南蛮貿易の拠点だった九州で生まれた郷土料理です。九州地方は、発酵に麦麴を使った麦みそが一般的に食べられています。甘い味わいと大麦の粒が残る食感が特徴です。</p>
--	---	---	---

◆◆ 給食で地産地消 ◆◆

1月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> <li>米(コシヒカリ)</li> <li>お茶うどん</li> <li>大豆</li> <li>豆腐</li> <li>玉ねぎ</li> <li>さつまいも</li> <li>キャベツ</li> <li>なばな</li> <li>干しいたけ</li> <li>赤みそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ひき肉</li> <li>卵</li> <li>油揚げ</li> <li>おから</li> <li>にんじん</li> <li>白菜</li> <li>ねぎ</li> <li>大根</li> <li>のり</li> <li>鈴鹿茶</li> </ul>

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。

給食レシピ紹介 ～1月の献立より～

きなこは大豆の栄養がたっぷり!

精のきなこ蒸しパン

材料/5個分	分量	作り方
無調整豆乳	80g	①ボウルに無調整豆乳、砂糖を入れて、砂糖のザラザラがなくなるまでよく混ぜる。 ②米粉、きなこ、ベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。 ③サラダ油を加えてよくかき混ぜる。 ④カップに生地を流し入れ、様子を見ながら約20分間蒸す。
砂糖	25g	
米粉	75g	
きなこ	5g	
ベーキングパウダー	4g	
サラダ油	5g	
カップ	5枚	

(底の直径5.4cm程度のシリコンカップやアルミカップ)

1月の旬の食材

白菜	大根	にんじん	ごぼう	れんこん
キャベツ	ねぎ	ほうれん草	なばな	ぽんかん など