



1月

学校給食献立表

令和6年度
南砺市立城端中学校

日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
8	水	始業式	ごはん 牛乳 だいだいのババロア	鱈の幽庵焼き 紅白なます 白みそのお雑煮	鱈 鶏肉 油揚げ 白みそ	牛乳	人参 三つ葉	柚子 大根 れんこん	ごはん もち 里芋 だいだいのババロア	白ごま	781kcal
9	木		ごはん 牛乳	じゃこ入り卵焼き 三色ナムル かぶの中華煮	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	枝豆 小松菜 人参	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ かぶ 生姜 グリーンピース	ごはん ごま油 白ごま 油		742kcal
10	金		コッペパン 牛乳	鶏肉のハーブ焼き かぼちゃサラダ ハトムギ入りミネストローネ	鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	バジル かぼちゃ 人参 トマト	にんにく きゃべつ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも ハトムギ	マヨネーズ 油	789kcal
14	火		中華飯 牛乳 アーモンドフィッシュ	焼き餃子 カラフルサラダ	豚肉 えび うずらの卵 餃子 ミックスビーンズ	牛乳 小魚	人参 ブロッコリー	生姜 干し椎茸 白菜 絹さや たけのこ 大根	ごはん 油 ごま油 アーモンド		932kcal
15	水	なんと自然給食 ものがたり	もち麦入り特別栽培米ごはん 牛乳	ししゃもフライ キャベツのアーモンドあえ 豚汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ ごぼう 大根	特別栽培米 もち麦 さつまいも こんにゃく	油 アーモンド	770kcal
16	木	大寒献立	ごはん 牛乳	福来魚の酒粕みそ焼き 昆布あえ がんと大根の煮物	福来魚 がんと	牛乳 刻み昆布	小松菜 人参 いんげん	白菜 かぶ 大根	ごはん 酒粕 里芋 こんにゃく		751kcal
17	金		コッペパン 牛乳	ミートソースのポテトグラタン ブロッコリーのグリーンサラダ たまねぎのコンソメスープ	豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー パセリ	にんにく 胡瓜 玉ねぎ レモン きゃべつ コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油	783kcal
20	月	全国学校 給食週間	おにぎり 牛乳	鮭の塩焼き 菜の漬物 すいとん汁	鮭	牛乳	野沢菜 人参	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん すいとん		650kcal
21	火		カレーライス 牛乳 バナナ	サラダ	豚肉	牛乳 海藻 わかめ	人参 ブロッコリー	にんにく グリンピース 生姜 きゃべつ 玉ねぎ パナナ	ごはん じゃがいも	カレールウ 油	790kcal
22	水		キムチチャーハン 牛乳	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ フルーツポンチ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら 人参	にんにく 切干大根 玉ねぎ 生姜 きゃべつ もも キムチ 胡瓜 みかん パイン	ごはん 春雨 杏仁豆腐	油 白ごま	786kcal
23	木		ごはん 牛乳	五箇山豆腐のチーズ肉巻き 小松菜とりんごのあえもの なんと野菜のぼかぼかみそ汁	五箇山豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	白菜 ねぎ りんご 生姜	ごはん 米粉 里芋 さつまいも	ごま油	777kcal
24	金		コッペパン 牛乳 いちごジャム	クジラ肉とじゃがいもの揚げがらめ キャベツ 卵スープ	クジラ 卵	牛乳	人参 パセリ	生姜 コーン きゃべつ 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油	729kcal
27	月		ごはん 牛乳	福来魚の竜田揚げ 春菊のごまみそあえ きつねうどん	福来魚 油揚げ	牛乳	春菊 小松菜 人参	生姜 玉ねぎ もやし ねぎ 干し椎茸	ごはん うどん	白ごま 油	834kcal
28	火		ごはん 牛乳 ヨーグルト	酢豚 水菜とたまごのスープ	豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	生姜 水菜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	ごはん じゃがいも	油	816kcal
29	水	節分献立	梅ひじきごはん 牛乳 福豆	鰯の生姜煮 白菜のあえもの 大根のみそ汁	油揚げ 鰯 福豆	牛乳 ひじき	枝豆 人参	梅 生姜 大根 白菜 えのき きゃべつ ねぎ	ごはん		722kcal
30	木		ごはん 牛乳	豚肉のオイスターソース炒め 切干大根の酢じょうゆあえ 豆腐とわかめのスープ	豚肉 高野豆腐 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン 人参	にんにく もやし 胡瓜 たけのこ ねぎ 玉ねぎ コーン 切干大根 干し椎茸 白菜	ごはん オイスターソース ごま油		765kcal
31	金		米粉パン 牛乳	さつまいものスパニッシュオムレツ 小松菜とコーンのサラダ 冬野菜のシチュー	卵 鶏肉	牛乳 調理用牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	玉ねぎ レモン きゃべつ かぶ コーン 白菜	米粉パン さつまいも 米粉	油	781kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。

おせち料理の 意味や込められた願い



黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



こぶ巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。



きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。



数の子

にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。



えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

