

令和7年度

1月 よていこんだてひょう

角田市学校給食センター

日 曜 日	献立名	備考	おもなさいりょうと3つのばたらき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8 木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) れんこんとごぼうのピリ辛みそ炒め すいとん汁		牛乳、ふたにく、赤みそ、とり にく	キャベツ、玉ねぎにられん こん、ごぼう、にんじん、 ねぎ だいこん	精白米 、大豆油、米油、三温 糖、ごま油、ごま、すいとん	665 kcal 19.8 g 20.4 g 1.9 g	788 kcal 22.6 g 23.2 g 2.4 g	横小・金小 桜小・北小 北角中
9 金	麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 和風サラダ 雑煮 だいだいのパバロア	お正月給食 お正月 こんだて	牛乳、いわし、かに風味かま ぼ、こ、とり、ナルト、こお り豆腐	ほうれん草、小松菜、キャベ ツ、 ごぼう 、にんじん、だいこ ん	精白米 、米粒麦、ドレッシン グ、ごま、もち、だいだいのパ バロア	594 kcal 24.5 g 13.3 g 2.3 g	693 kcal 27.3 g 13.7 g 2.7 g	
12 月	成人の日 							
13 火	ごはん 牛乳 トマトソースの肉だんご(2個) 大根サラダ 厚揚げ中華煮		牛乳、とり、厚揚げ、ふた にく、えび	だいこん、はくさい、にんじ ん、にんにく、しょうが、玉 ねぎ、だいのこ	精白米 、ドレッシング、米 油、じゃがいも、三温糖、ご ま油、でんぷん	626 kcal 25.0 g 18.5 g 2.0 g	780 kcal 31.5 g 22.6 g 2.8 g	
14 水	麦ごはん 牛乳 豚にら丼の具 フルーツ白玉あえ わかめスープ	残量ゼロの日	牛乳、ふたにく、わかめ	にんじん、しょうがにんに く、玉ねぎ、にら、りんご、黄 桃、ハインアップル、緑豆もや し、 ねぎ	精白米 、米粒麦、米油、でん ぷん、ごま油、白玉だんご、サ イダーゼリー、はるさめ	656 kcal 22.2 g 15.7 g 2.0 g	800 kcal 26.9 g 18.1 g 2.5 g	
15 木	ごはん 牛乳 えびカツ(バックソース) 豆とコーンのサラダ しょうゆワナタン		牛乳、えび、たら、ローズハム、 チーズ、ふたにく、かまぼ	枝豆、とうもろこし、キャベ ツ、はくさい、にんじん、緑豆 もやし、 ねぎ	精白米 、パン粉、小麦粉、大 豆油、ドレッシング、ごま、米 油、ワナタン、ごま油	699 kcal 26.8 g 24.1 g 2.8 g	817 kcal 30.9 g 27.3 g 3.5 g	角中1年
16 金	ごはん のり佃煮 牛乳 たまご焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜と肉団子のシチュー		牛乳、たまご、とり、乳飲 料、チーズ、白いんげんまめ、 のり	ブロッコリー、にんじん、 さゆり、とうもろこし、玉 ねぎ、はくさい	精白米 、ドレッシング、豆乳 バター、じゃがいも、米粉	676 kcal 23.7 g 18.3 g 2.5 g	817 kcal 27.7 g 21.1 g 3.1 g	
19 月	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 パンネのソテー ポトフ	お誕生日給食	牛乳、とり、こ、ばらベー コン、ウインナー	レモン、しめじ、玉ねぎ、と うもろこし、にんにく、マッ シュルーム、キャベツ、にん じん、セロリ	精白米 、でんぷん、小麦粉、 大豆油、三温糖、豆乳バター、 ペンマカロニ、生クリー ム、じゃがいも	717 kcal 29.5 g 22.9 g 2.4 g	869 kcal 34.7 g 27.3 g 3.0 g	
20 火	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ フルーツヨーグルトあえ キムチスープ		牛乳、ふたにく、とりにく、大 豆、赤みそ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、ハインア ップル、黄桃、りんご、にんじ ん、きゅうり、白菜キム チ、 ねぎ 、干し椎茸	精白米 、米粒麦、米油、三温 糖、ごま、ごま油、生クリー ム、はるさめ	653 kcal 29.2 g 18.8 g 1.8 g	802 kcal 35.4 g 21.7 g 2.3 g	角中
21 水	ごはん 牛乳 ボークシュウマイ(2個) 切干大根のカレー煮 わかめ汁		牛乳、とりにく、ふたにく、わ かめ、とうふ、赤みそ、煮干し	切干大根、にんにく、にんじ ん、干し椎茸、枝豆、 ねぎ 、だい こん	精白米 、米油、三温糖、じゃ がいも	598 kcal 22.1 g 14.6 g 2.3 g	753 kcal 27.2 g 17.8 g 2.9 g	
22 木	ごはん 磯わかめふりかけ 牛乳 チーズオムレツのトマトソース ポテトコーンソテー エビボールスープ		牛乳、たまご、チーズ、ばら ベーコン、えびボール、かつ お節、わかめ、のり	にんにく、玉ねぎ、トマト、と うもろこし、枝豆、パセリ、に んじん、緑豆もやし、だいの こ、ゆきな、 ねぎ 、干し椎茸、 しょうが	精白米 、米油、三温糖、じゃ がいも、豆乳バター、はるさ め、ごま油	636 kcal 20.2 g 20.1 g 2.7 g	744 kcal 23.1 g 22.0 g 3.2 g	
23 金	麦ごはん 牛乳 マグロメンチフライ(バックソース) れんこんサラダ カレーうどん		牛乳、まぐろ、とりにく、ふた にく、油揚げ	れんこん、にんじん、はくさ い、キャベツ、しょうがにん じんに、玉ねぎ、小松菜、 ねぎ	精白米 、米粒麦、大豆油、ご ま、ドレッシング、うどん、米 油	719 kcal 24.3 g 24.4 g 2.4 g	898 kcal 30.3 g 30.0 g 3.0 g	
26 月	ごはん 牛乳 あおばぎょうざ(2個) じゃがいもと油ふりの煮物 とん汁	1/24~1/30は お正月給食 「全国学校給食週間」です	牛乳、ふたにく、とうふ、赤み そ、 ねぎ	キャベツ、ゆきな、玉ねぎ、に んじん、枝豆、ごぼう、はくさ い、だいこん、 ねぎ	精白米 、米油、じゃがいも、 油、三温糖、さといも	655 kcal 23.5 g 16.4 g 2.3 g	778 kcal 27.2 g 18.8 g 2.7 g	金小
27 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース 海そうサラダ みそラーメン	角小リクエスト 「完食めざそう こんだて」	牛乳、とりにく、ふたにく、赤 みそ、海藻、わかめ、ちくわ、ナ ルト	玉ねぎ、しょうがにんにく、 りんご ごぼう 、さといも、ブロッコリー、 枝豆、にんじん、緑豆もやし、 キャベツ、 ねぎ	精白米 、三温糖、ドレッシン グ、ごま、米油、ラーメン	643 kcal 24.8 g 18.4 g 2.6 g	772 kcal 29.1 g 21.0 g 3.2 g	
28 水	麦ごはん 牛乳 ハムカツ(バックソース) ゆきな入りおひたし なめこのみそ汁	地場産物の日	牛乳、ハム、わかめ、油揚げ、と うふ、赤みそ、 ねぎ	ゆきな 、小松菜、 にんじん 、え きたけ、なめこ、 だいこん 、 ねぎ	精白米 、米粒麦、大豆油	612 kcal 21.4 g 18.4 g 2.8 g	744 kcal 25.1 g 21.6 g 3.4 g	
29 木	ごはん 牛乳 笹かまのカレー揚げ(㊦1個 ㊦2個) 五目きんぴら うーめんのおくずかけ		牛乳、笹かまぼこ、ふたにく、 とりにく、厚揚げ	ごぼう、れんこん、 にんじん 、だ いこん、干し椎茸	精白米 、大豆油、小麦粉、米 油、三温糖、ごま油、うーめ ん、油、でんぷん	615 kcal 21.3 g 16.5 g 2.6 g	765 kcal 27.6 g 19.0 g 3.5 g	北角中3年
30 金	ごはん 牛乳 とりのから揚げ(2個) 豆サラダ ポークカレー	横小リクエスト 「みんな大好き ももリ給食」& 北角中リクエスト 「元気もりもり スーパー給食!!」	牛乳、とりにく、大豆、ひよこ 豆、チーズ、ローズハム、ふた にく	枝豆、にんにく、しょうが、玉 ねぎ、にんじん	精白米 、大豆油、ドレッシン グ、米油、じゃがいも	792 kcal 26.6 g 31.1 g 3.2 g	949 kcal 30.9 g 37.0 g 3.7 g	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。
※ 太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年（3・4学年）の値になります。 ※ ㊦は小学校・㊦は中学校です。

1月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分
小 学 校	基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
	平均値	660 kcal	24.0 g	19.5 g	4.6 mg	380 mg	2.4 g
中 学 校	基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
	平均値	798 kcal	28.6 g	22.6 g	6.0 mg	426 mg	3.0 g

☆今月の目標

「給食に関心をもとう」

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、無償提供されています。

風邪予防

手洗い うがい 食事 睡眠