



令和7年度

1 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	I値 [※] - kcal	タンパク質 g
9	金	はちみつパン	牛乳	お雑煮 つくねの和風あん② ツナサラダ	牛乳 鶏肉 まぐろ	パン 砂糖 でん粉 油 上新粉 ごま パン粉	白菜 大根 葱 人参 ごぼう 小松菜 椎茸 キャベツ ほうれん草 玉葱	794	31.7
13	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 彩の国とんとんまんじゅう② もやしのナムル	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 もやし 小松菜 葱 こんにゃく	848	34.6
14	水	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁 竹輪の石垣揚げ 大根サラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ わかめ 竹輪 茎わかめ	うどん 小麦粉 でん粉 ごま 油 砂糖	人参 玉葱 葱 小松菜 椎茸 大根 胡瓜	784	37.6
15	木	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚のねぎソース ひじきサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 たら 鶏肉 ひじき	ごはん じゃが芋 油 でん粉 砂糖	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく キャベツ 胡瓜	786	36.2
16	金	フラワーロール	牛乳	コーンポタージュ 鶏肉のハニーマスタード焼き 温野菜サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	玉葱 とうもろこし レモン ほうれん草 キャベツ 人参	830	37.6
19	月	ピラフ	牛乳	冬野菜のポトフスープ 深谷ねぎメンチカツ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ウインナー 豚肉 ヨーグルト	ごはん バター じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ 大根 れんこん 白菜 生姜 葱	806	32.1
20	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの生姜焼き 彩の国サラダ（ごまドレッシング）	牛乳 豆腐 豚肉 さば ひじき	ごはん 里芋 油 さつま芋 ごま 砂糖 でん粉	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく 生姜 小松菜 れんこん 玉葱	843	36.8
21	水	中華めん	牛乳	麻婆ラーメンのスープ 揚げ餃子③ パンパンジーサラダ（パンパンジードレッシング）	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆粉	めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨 小麦粉 ごま	人参 椎茸 もやし 葱 にら にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜	804	30.7
22	木	ごはん	牛乳	ボークカレー キャベツサラダ みかん	牛乳 豚肉	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ みかん	829	26.7
23	金	子供パン	牛乳	ABCスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 でん粉 油	キャベツ 玉葱 人参 りんご 胡瓜 とうもろこし	794	27.5
26	月	ごはん	牛乳	かきたまスープ にんじん焼売② しゃくし菜入りガバオ炒め	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 たら	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉	玉葱 人参 小松菜 椎茸 ピーマン しゃくし菜 にんにく 生姜 レモン	809	33.8
27	火	ごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 鶏肉のごまだれ 和風サラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉	ごはん じゃが芋 でん粉 油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 小松菜 もやし こんにゃく	818	35.9
28	水	食パン	牛乳	コンソメスープ ハムカツ（中濃ソース） フルーツクリーム	牛乳 鶏肉 豚肉	パン じゃが芋 油 パン粉 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 キャベツ もも パイン みかん	855	28.1
29	木	ごはん	牛乳	野菜のきつね煮 彩の国なっとう えごま和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま	大根 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ えごま	790	33.2
30	金	ツイストパン	牛乳	ニョッキのクリーム煮 白身魚フリッター② ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン たら 沖あみ のり	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋 でん粉 米粉	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー キャベツ	836	26.2

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

給食は、約130年前の明治22年に山形県でお弁当を持ってこれない貧しい家庭の子供たちのために始められました。当時の献立は「大きいおにぎり、塩鮭、菜の漬物」でした。その後、給食は子供たちに栄養をとってもらうために続けられていましたが、昭和に入って戦争が始まり、更に戦いが激しくなると食べ物が足りなくなって中止になってしまいました。戦争が終わると、栄養の足りない子供たちを助けるために世界の国から脱脂粉乳などがたくさん送られてきて、また給食を始めることができました。約75年前の昭和21年12月24日のことです。この日は冬休みと重なることが多いため、1ヶ月遅れの1月24日が『給食記念日』になりました。

皆さんが普段食べている給食には、それぞれの食材を作っている人や牛乳屋さん、パン屋さん、そして給食を作っている調理員さんなど、色々な人の思いがたくさん込められています。作る人の気持ちや食べ物大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事をいただくとともに、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるようになってほしいと思います。

