



1月 こんだて予定表



新潟市立関屋中学校
令和7年1月8日

日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
9日(木)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 823 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも 米粉 小麦粉	油	たんぱく質 24.3 g
	こまつなともやしのサラダ	ハム		こまつな	もやし とうもろこし		油	脂質 20.9 g
	みかん				うんしゅうみかん			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
10日(金)	ごはん					米		エネルギー 841 kcal
	里いも汁	打ち豆 みそ	油揚げ	さやえんどう	はくさい	里いも		たんぱく質 29.2 g
	さばのごま クチャップソースかけ	さば				でん粉 砂糖	油 すりごま	脂質 33.0 g
	のりびたし		のり	こまつな にんじん	キャベツ			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
14日(火)	ごはん					米		エネルギー 848 kcal
	青菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきだけ			たんぱく質 33.3 g
	しょうがじょうゆの 和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	脂質 25.5 g
	ビーンズサラダ	大豆 みそ		にんじん	とうもろこし きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
15日(水)	ごはん					米		エネルギー 811 kcal
	親子煮	たまご 鶏肉		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖 くるまふ		たんぱく質 34.5 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 23.9 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	食塩相当量 2.5 g
	チーズ 牛乳		チーズ 牛乳					
16日(木)	ごはん					米		エネルギー 788 kcal
	豚汁	豚肉 とうふ みそ		こまつな にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも	油	たんぱく質 32.9 g
	ししゃものフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 25.1 g
	切り昆布の煮付け	さつま揚げ	昆布	にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
17日(金)	わかめごはん			わかめ		米		エネルギー 800 kcal
	とうふの中華煮	うすらのたまご とうふ 豚肉		チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく はくさい たけのこ ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 36.2 g
	もやしとツナのごまサラダ	ツナ		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	すりごま ごま油	脂質 28.9 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		食塩相当量 3.1 g
	牛乳		牛乳					
給食週間 ～ 関屋中の給食で！ 新潟県内おいしいもの展① 「佐渡市」 ～								
20日(月)	ごはん					米		エネルギー 827 kcal
	鶏汁	鶏肉 とうふ		こまつな にんじん	ごぼう ねぎ	こんにゃく		たんぱく質 34.2 g
	甘辛だれのぶりフライ	ぶり				パン粉 小麦粉 砂糖	油	脂質 27.0 g
	昆布と野菜のあえもの 牛乳		昆布	にんじん	きゅうり キャベツ			食塩相当量 2.4 g
給食週間 ～ 関屋中の給食で！ 新潟県内おいしいもの展② 「妙高市」 ～								
21日(火)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	姫竹汁	たまご 豚肉 みそ		さやえんどう にんじん	姫だけのこ ねぎ たまねぎ	じゃがいも		たんぱく質 37.4 g
	さばのかんすり塩こうじ焼き	さば				砂糖		脂質 26.4 g
	切り干しだいこんの煮付け	鶏肉		にんじん こまつな	切り干しだいこん ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
給食週間 ～ 関屋中の給食で！ 新潟県内おいしいもの展③ 「三条市」 ～								
22日(水)	ごはん					米		エネルギー 864 kcal
	カレーラーメン風スープ	豚肉		こまつな にんじん	もやし たまねぎ	めん 小麦粉	油	たんぱく質 32.7 g
	三条くるまふと大豆の揚げ煮	大豆 鶏肉			しょうが	くるまふ でん粉 砂糖	油	脂質 24.7 g
	たくあんあえ				だいこん きゅうり キャベツ			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					

日 曜	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄 養 価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
給食週間 ～ 関屋中の給食で！ 新潟県内おいしいもの展④ 「長岡市」 ～								
23日 (木)	麦ごはん					米 麦		エネルギー 829 kcal
	洋風かつ とん	豚肉 牛肉		トマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	小麦粉 でん粉	油	たんぱく質 28.2 g
	洋風かつの かつ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 26.8 g
	コールスローサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
給食週間 ～ 関屋中の給食で！ 新潟県内おいしいもの展⑤ 「村上市」 ～								
24日 (金)	ごはん					米		エネルギー 763 kcal
	大海(だいかい)	鶏肉 ちくわ		さやえんどう にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ 長もやし	里いも こんにゃく		たんぱく質 36.5 g
	さけの焼き漬け	さけ				砂糖		脂質 18.7 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	食塩相当量 3.0 g
	ミルクデザート		牛乳 れん乳			砂糖 水あめ		
牛乳		牛乳						
27日 (月)	カレー風味ライス					米	油	エネルギー 848 kcal
	あさりと鶏肉の クリームソース	あさり ベーコン いんげん豆 鶏肉	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ	小麦粉	油 バター	たんぱく質 32.6 g
	ツナと ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ たまねぎ		油	脂質 28.0 g
	ぼんかん				ぼんかん			食塩相当量 2.4 g
牛乳		牛乳						
28日 (火)	ごはん					米		エネルギー 825 kcal
	なめこのみそ汁	とうふ みそ		こまつな	だいこん ねぎ なめこ			たんぱく質 34.0 g
	アーモンド ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	脂質 25.9 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
29日 (水)	ゆで中華めん					中華めん		エネルギー 834 kcal
	みそラーメンスープ	なると 豚肉 みそ	わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ もやし		油 ごま油	たんぱく質 35.1 g
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	パン粉 でん粉 しゅうまいの皮	油	脂質 23.0 g
	ごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	練りごま すりごま	食塩相当量 3.4 g
	牛乳		牛乳					
30日 (木)	ごはん					米		エネルギー 811 kcal
	越後みそ の マーボー丼	とうふ 豚肉 みそ		にら	にんにく しょうが ねぎ きくらげ しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 35.5 g
	中華風サラダ		わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	脂質 29.2 g
	りんご				りんご			食塩相当量 3.3 g
牛乳		牛乳						
31日 (金)	ごはん					米		エネルギー 781 kcal
	あさりのみそ汁	あさり とうふ みそ		ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきたけ			たんぱく質 35.4 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 25.1 g
	茎わかめの炒め煮	豚肉	茎わかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。

毎年1月24日は「学校給食記念日」です。そして、この日を含む1週間は、全国各地で「学校給食週間」が行われています。普段、何気なく食べている学校給食にはどのような歴史があるのでしょうか。また、学校給食は多くの人の手によって作られています。どんな人が、どのように関わりながら給食を作っているのでしょうか。ぜひ調べてみてください。なお、学校給食週間にちなみ、20日～24日までの給食では、「関屋中の給食で！新潟県内おいしいもの展！」を実施します。新潟県内各地の郷土料理・名物料理を味わいましょう。

