



令和7年度 給食献立表 1月



さいたま市立大成中学校

日(曜)	献立名		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		栄養価	
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal)		
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類		たんぱく質(g)	
9(金)	給食おやすみ											
13(火)	UMA煮丼~2026~ 香り漬汁 紅白餅入り手づくだいぜんざい		豚肉 あずき	ジョア	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ	干しいたけ にんにく しょうが	きゅうり はくさい ゆず	米 もち 麦 砂糖	でん粉	油	683 25.5
14(水)	白飯 豆腐子ゲ チーズ入りチヂミ りんご		豆腐 豚肉 あさり 卵	いか 牛乳 チーズ	にら	はくさい もやし しめじ	ねぎ にんにく しょうが	えのきたけ りんご	米 砂糖 米粉 小麦粉		油	670 28.9
15(木)	まいだげご飯 きびなごごまフライ ごつゆ 和風サラダ		生揚げ ちくわ ほたて	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	まいだげ きゅうり	きくらげ	キャベツ	米 砂糖 こんにゃく		油 ごま	735 27.2
★16(金)	[3-4考案献立: THE中華] あんかけチャーハン ピリ辛きゅうり わかめとねぎのスープ ごま団子		鶏肉 生揚げ 焼き豚	牛乳	にんじん こまつな 赤ピーマン	しょうが はくさい かぶ根	きくらげ ねぎ	干しいたけ きゅうり	でん粉 米 砂糖 麦		油	782 31.7
★19(月)	[3-3考案献立: 受験に勝つぞ!! みんなで3年生応援給食] みそ勝つ丼 じゃこ入りツナコーンサラダ けんちん汁 フルーツミックス		豚肉 まぐろ水煮 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	だいこん ごぼう ねぎ レモン	りんご缶 もも缶	米 砂糖 麦 砂糖	こんにゃく じゃがいも	油 ごま	769 27.7
20(火)	白飯・小松菜ふりかけ 肉じゃが ごまだれサラダ		豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ ねぎ にんにく	もやし きゅうり しょうが キャベツ		米 砂糖 じゃがいも		油 ごま	685 28.2
21(水)	3年生お待たせ! バナナトースト チキンピュリンス コーンサラダ		大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	バナナ レモン にんにく	グリーンピース キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	食パン 砂糖 じゃがいも		マーガリン 油	735 27.8
22(木)	給食おやすみ											
23(金)	白飯 四川豆腐 小松菜とわかめのサラダ マラーカオ(中華風蒸しパン)		豆腐 豚肉 卵	牛乳 わかめ 練乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ きゅうり	とうもろこし ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でん粉	黒砂糖 小麦粉	油 ごま 油	767 34.7
26(月)	[明治献立] 五穀ご飯 鮭の塩焼 きゅうりとたくあんの和え物		鮭 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり	ごぼう		米 きび 麦 あわ	さつまいも 黒米 小麦粉	油 ごま	708 32.5
27(火)	すいとん [昭和献立] 揚げパン おでん シルバーサラダ		鶏肉 つみれ さつまいも うずら卵	ハム 牛乳 昆布	にんじん	だいこん きゅうり	もやし キャベツ	キャベツ	砂糖 春雨 コッペパン こんにゃく じゃがいも		油	726 33.1
28(水)	[教頭先生思い出献立] わかめごはん くじらの竜田揚げ おひたし 味噌汁		油揚げ くじら	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	ねぎ だいこん		米 ミルク 麦 じゃがいも		ごま 油	806 31.7
29(木)	[平成献立] コッペパン 焼きそば 春雨スープ バナナ		豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ ねぎ たまねぎ	もやし えのきたけ 干しいたけ	バナナ にんにく	コッペパン 春雨 でん粉		油	769 29.0
30(金)	[大成中人気献立] 焼肉チャーハン 揚げ餃子 ワンタンスープ		豚肉 ぎょうざ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが	もやし 干しいたけ	たまねぎ ねぎ	米 ワンタン 砂糖		油	709 26.8

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

◆学校給食摂取基準エネルギー... 830[Kcal]
27.0~41.5[g]
◆12月平均栄養量エネルギー... 739[Kcal]
29.7[g]

★3年生考案献立★
10月の食育の授業で、給食の献立作成を行いました。
班ごとに献立作成とプレゼンをし、各クラス投票で1位になった献立を出します。★
が目印です。今月は3年3組と3年4組の考案献立を出します。お楽しみ(´▽`)

1月は全国学校給食週間

学校給食は、戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県(東京、神奈川、千葉)で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ(アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体)からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



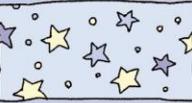
学校給食の歴史

日本の学校給食は、明治時代に山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。時代によって、給食の内容に変化があります。下の絵と自分が食べている給食と比較して、どのような違いがありますか？

明治 22 年	昭和 22 年	昭和 27 年	昭和 40 年	昭和 52 年
<p>おにぎり 塩ざけ 菜の漬物</p>	<p>トマトシチュー ミルク(脱脂粉)</p>	<p>コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鰹肉の竜田揚げ せんきゃべツ ジャム</p>	<p>ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ</p>	<p>カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ</p>

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、**睡眠時間**をしっかりとるようにしましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、**記憶の整理や、学んだ知識を定着させる**そうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

12月22日に学校保健委員会がありました。東洋羽毛関東株式会社の方が睡眠と健康についてお話ししてくださいました。みなさんはしっかり眠れていますか？睡眠の役割を知っていますか？睡眠不足は、体調を崩す原因の1つです。寒さと風邪に負けない体づくりのためにも、**8時間は睡眠時間を確保できるようにしましょう。**

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

