

1月予定献立表

《今月のめあて》

たのしく たべよう



令和7年度 1月 給食回数 15回

北町調理場

| 日 | 曜 | こんだて | 牛乳等 | つかうもの(材料) | | | コメント |
|----|---|---|-----|--|--|--|--|
| | | | | 体をつくる(あか) | 力や熱となる(き) | 体の調子をととのえる(みどり) | |
| 9 | 金 | ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご | ○ | ぶたにくたいず ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう こんにゃくドレッシング | たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム セロリ りんご トマトピューレ もやし こまつな | ★あけまして おめでとう ございます★ |
| 13 | 火 | とりごぼうピラフ はるさめスープ オムレツソースかけ | ○ | とりにくとうふ ぶたにく とりがら たまご ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら はるさめ マヨネーズ | にんじん ごぼう マッシュルーム しょうが たけのこ ながねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ しめじ | |
| 14 | 水 | ごまみそudon だいこんとがんものそぼろに ヨーグルトケーキ | ○ | ぶたにく みそ かつおぶし がんもどき とりにく こんぶ たまご クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう | うどん ごま さとう あぶら でんぶん こむぎこ バター | たけのこ にんじん キャベツ ながねぎ にら にんにく しょうが だいこん たまねぎ さやいんげん レモン | |
| 15 | 木 | ガーリックパン さつまいもシチュー ワインナーのチリビーンズ | ○ | とりにく とがら ぎゅうにゅう なまクリーム きんときまめ レバーソーセージ | パン オリーブ あぶら あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう | にんにく バセリ にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ホールトマト マトピューレ | 14日(水)ヨーグルトケーキ ヨーグルトとクリームチーズが入ったパンケーキです。北町調理場で作る手作りケーキです。 |
| 16 | 金 | じゃーじゃんどうふどん じゃこいりいとこんソテー りんご | ○ | なまあげ ぶたにく みそ ちりめんじやこ ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こんにゃく あぶら | ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい にら ににく しょうが さやいんげん りんご | |
| 19 | 月 | むぎごはん ふりかけ みそしる ぶりのてりやき いりどり | △ | ちりめんじやこ かつおぶし あおのり あぶらあげ みそ こんぶ ぶりとりにく さつまあげ ヨーグルト | こめ こめつぶむぎ さとう ごま さつまいも あぶら でんぶん さといも こんにゃく | ながねぎ だいこん だいこんのは にんじん ごぼう たけのこ これんこん さやいんげん ほししいたけ | |
| 20 | 火 | タンタンとうにゅうつけめん えびとたまごとブロッコリーのちゅうかいため みかん | ○ | ぶたにく みそ とうにゅう とりがら たまご えび ぎゅうにゅう | むしちゅうかそば ごまあぶら さとう ごま ねりごま あぶら でんぶん | にんじん ながねぎ もやし にら しょが ににく くらげ ブロッコリー みかん | 21日(水)手作りリンゴジャム 無農薬のりんごを皮ごと使ってジャムを作ります。リンゴが旬のこの時期にしか味わえないリンゴジャムです。 |
| 21 | 水 | しょくパン てづくりりんごジャム とりにくのトマトにこみ ごぼうのようふうきんがら | ○ | とりにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう | パン さとう あぶら オリーブ あぶら こむぎこ | りんご レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ごぼう ホールコーン こまつな ににく | |
| 22 | 木 | きびごはん けんちんじるとりのからあげ ひじきのあまからいため | ○ | ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき ぎゅうにゅう | こめ もちきび さといも こんにゃく こまあぶら でんぶん あぶら さとう | にんじん ながねぎ こまつな しょが ににく キャベツ えだまめ | |
| 23 | 金 | チキンライス いかのさらさあげ おしむぎのスープ りんご | ○ | とりにく いか とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう | こめ あぶら こむぎこ でんぶん おしむぎ じゃがいも | たまねぎ にんじん こまつな セロリ ににくりんご | 26日(月)もちまんちやく 油揚げにおもを詰めた物を、煮込んで作ります。煮込みうどんと一緒に食べましょう。 |
| 26 | 月 | にこみうどん もちきんちやく きりほしだいこんとツナのソテー みかん | ○ | とりにく かつおぶし こんぶ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう | うどん ごま もち さとう ごまあぶら | だいこん にんじん ながねぎ はくさい にら きりほしだいこん キャベツ ホールコーン みかん | |
| 27 | 火 | きびごはん さわにわん さわらのさいきょうやき しのだに | △ | ぶたにく かつおぶし こんぶ さわら みそ あぶらあげ ヨーグルト | こめ もちきび さとう あぶら じゃがいも こんにゃく | だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ たけのこ ごぼう ほうれんそう たまねぎ さやいんげん ほししいたけ | |
| 28 | 水 | ココアマーブルしょくパン さつまいものグラタン ミネストローネ | ○ | とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ レバーソーセージ ベーコン とりがら | パン さつまいも バター こむぎこ あぶら パスタ | にんじん たまねぎ ホールコーン しめじ キャベツ マッシュルーム セロリ ににく ホールトマト トマトジュース | 6年生からもう一度食べたい給食のリクエストをいただきました。 15日…ガーリックパン 20日…坦々豆乳つけ麺 22日…鶏のから揚げ 28日…さつまいものグラタン |
| 29 | 木 | キムチチャーハン だいこんのスープ えびいりいぼうぎょうざ | ○ | ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ アキアミエビ ぎゅうにゅう | こめ ごまあぶら あぶら はるまきのかわ さとう | はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ だいこん こまつな えのきたけ キャベツ にら たまねぎ ににく しょうが | 2-3月にも登場しますのでお楽しみに！ |
| 30 | 金 | チキンカレーライス ポイルやさい たまねぎドレッシング りんご | ○ | とりにく だいす ぎゅうにゅう | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく ドレッシング | たまねぎ にんじん マッシュルーム ににく しょが セロリ りんご トマトジュース キャベツ こまつな もやし ホールコーン | |

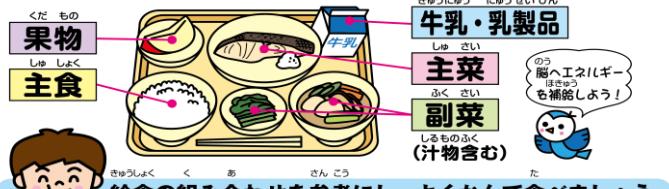
牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 628kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活動発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

はん つぶ
ご飯は粒のまま食べる
た
ので、ゆっくり消化・
吸収され、腹持ちがよ
く、安定して脳へエネ
ルギーを供給します。

