



# 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

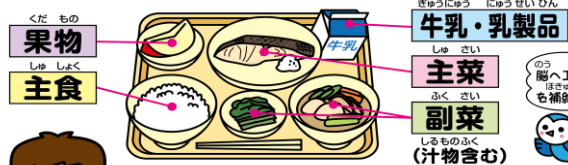
日	曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コ メ ン ト
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
9	金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パター さとう こんにやくドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム セロリ りんご トマトピューレ もやし こまつな	★あけまして おめでとう ございます★  2026年 令和8年 
13	火	とりごぼうピラフ はるさめスープ オムレツソースかけ	○	とりにくとうふ ぶたにく とりがら 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	ごまみそうどん 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 パター	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 ウィンナーのチリピーズ	○	とりにくとりがら 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 パター さとう	にんにくパセリ にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ	
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 ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶんこんにやく 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 にんにくしょうが さやいんげん りんご	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。  
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	ヨ	ちりめんじゃこ 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 さといもこんにやく	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 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 しょうが にんにく きくらげ ブロッコリー みかん	21日(水)手作りりんごジャム 無農薬のりんごを皮ごと使ってジャ ムを作ります。りんごが旬のこの時期 にしか味わえないりんごジャムです。  
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ぴら	○	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 にんにく	
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 こんにやくごまあぶら でんぶん あぶら さとう	にんじん ながねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ えだまめ	26日(月)もちきんちゃく 油揚げにおもちを詰めた物を、煮込 んで作ります。煮込みうどんと一緒に 食べましょう。  
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 にんにくりんご	
26	月	にこみうどん もちきんちゃく きりぼ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 きりぼしだいこん キャベツ ホールコーン みかん	リクエスト 献立  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 2・3月にも登場しますのでお楽しみに！  
27	火	きびごはん さわにわん さわらのさいきょうやしきのだに	ヨ	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 じゃがいもこんにやく	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 パター 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 にんにく ホールトマト トマトジュース	2・3月にも登場しますのでお楽しみに！  
29	木	キムチチャーハン だいこんのスープ えびいりぼうぎょうざ	○	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 にんにくしょうが	
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 だいず 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やく ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが 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

### 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、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを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。

ごはんは粒のまま食べるので、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。

