



1月予定献立表

《今月のめあて》

家庭数

なんでもたべて じょうぶながらだをつくろう



令和7年度 1月 給食回数 14 回

日	曜	こ ん だ て	牛 乳 等	つかうもの (材料)	コ メ ン ト	ランチルーム
				血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)
9	金	キーマカレー ボイルやさい にんじんドレッシング	○	ぶたにく いわゆるわかめ ヨーグルト キャベツ	こめ めつぶむぎ あぶら こむぎ バター	にんにく しょうが セロリ ホールトマト レーズン レモン
13	火	はつがげんまいごはん てづくりりふりかけ キャベツのみそしる ぶたのかくに	○	ちりめんじやこ あおのり かつおぶし あぶらあわ みそ こんぶ ぶたにく きゅうにゅう	こめ あぶら さとう はつがげんまい ごま でんぶん	にんじん キャベツ こまつな ながねぎ しょうが だいこん ごぼう たけのこ えのきだけ
14	水	けんちんうどん あげボールのもの さつまいもとだいすのかりんとうあげ りんご	○	あぶらあげ とうふ こんぶ かつおぶし あげボール だいす きゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こんにゃく さつまいも ごま まらきいも あぶらくろさとう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな りんご
15	木	ごはん けのじる まつかぜやき ごぼうのふとに	○	だいす こんぶ とりにく こうやどうふ みそ かつおぶし とうふ ひじき きゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく パンこ さとう ごま	かんぴょう だいこん にんじん ごぼう たまねぎ
16	金	ぼっかけ(ごはん・ぐ) いかのみそやき さといものそぼろに	○	とりにく なまあげ いか かつおぶし ぶたにく みそ きゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう こめつぶむぎ こんにゃく でんぶん	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ しょうが ごぼう ほししいたけ
20	火	ゴマみそごへいもち よしのじる きんときまめのあまに ゴマずおんやさい	○	みそ ツナ かつおぶし とうふ きんときまめ きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	にんじん はくさい もやし こまつな ぼうれんそう えのきだけ きりぼしだいこん
21	水	スープスパゲッティ (めん・スープ) しろいんげんまめ しゅんぎくのパンケーキ みかん	○	とりにく とりがら たまご おから ベーコン チーズ しろいんげんまめ きゅうにゅう	スパゲッティ こむぎ あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト しゅんぎく マッシュルーム みかん
22	木	あぶらあげりちやめし すまじる さわらのしおこうじやき こっぱなます	○	さわら こんぶ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ きゅうにゅう	こめ おふ あぶら ごま さとう	はくさい ながねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな
23	金	タコライス (ライス・タコミート・ボイルキャベツ) さつまいもとりんごのかさねに	○	ぶたにく いわゆるチーズ きゅうにゅう	こめ めつぶむぎ あぶら さつまいも さとう でんぶん	たまねぎ にんにく ホールトマト キャベツ レーズン レモン りんご
26	月	ごまきなこあげパン ABCスープ ウインナーとキャベツのソテー りんご	○	きなこ ぶたにく とりがら レバーソーセージ きゅうにゅう	パン あぶら ごま さとう バスタ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース もやし キャベツ りんご
27	火	ごはん テげじる やきメンチかつ キャベツソテー	○	とりにく とうふ みそ とりがら ぶたにく きゅうにゅう	こめ あぶら パンこ こむぎ	はくさい だいこん にんじん ながねぎ はくさい キムチ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にら
28	水	むさしのかてうどん もずくのかきあげ	○	ぶたにく もずく ちくわ かつおぶし ひじき きゅうにゅう	うどん こむぎ さとう あぶら	ながねぎ しょうが だいこん こまつな にんじん たまねぎ ごぼう もやし
29	木	しじじゅうし イナムドウチ しろみざかなのからあげ にんじんしりしり	○	ぶたにく たまご こんぶ あぶらあげ まぼこ なまあげ かつおぶし メリルーサ みそ ツナ きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こんにゃく	にんじん しょうが はくさい たけのこ こまつな ほししいたけ
30	金	けいはん (ごはん・ぐ・かけじる・いりたまご) だいすのちゅううかいため	○	とりにく たまご とりがら あおだいす きゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ こねぎ だいこん ぼづけ

※材料は全てを表示しているわけではありません。

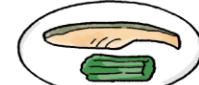
牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 607kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.8g

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、葉の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
なづけもの
葉の漬物