



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

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	ジャージャーめん(めん・にくみそ) はくさいとツナのソテー あべかわいも	○	ぶたにく だいすみそ ツナ きなこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが はくさい もやし にら	明けましておめでとうござります。今年も美味しい給食を作りますので楽しみにしてください。
13	火	くろさとうパン カンジャースープ シーフードグラタン	○	とりにくとりがら ぶたがら えび ほたていか ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン こめ じゃがいも あぶら マカロニ バター こむぎこ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな にんにく マッシュルーム	
14	水	ぶっかけちからうどん (うどん・かで・しる・もちきんちやく) がんもどきとたまこにんやくのにもの	○	ぶたにくかつおぶし あぶらあげ がんもどき ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう もち こんにゃく	もやし だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが	
15	木	あずきごはん のっぺいじる まつかせやき きりぼしだいこんのいたために	ヨ	あずきとうふ ぶたにくかつおぶし こんぶ とりにくひじき みそ さつまあげ ヨーグルト	こめ あぶら こんにゃくでんぶん パンこ ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ きりぼしだいこん	
16	金	チキンカレーライス (むぎごはん・カレールウ) ボイルやさい ちゅうかドレッシング ほんかん	○	とりにくレバーソーセージ かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ リんご マッシュルーム にんにく しょうが トマトジュース キャベツ もやし こまつな ほんかん	
19	月	ごはん さつまじる とりのからあげ ひじきに	リ	ぶたにくみそ かつおぶし こんぶ とりにくひじき ちくわ	こめ あぶら さつまいも こんにゃく でんぶん こむぎこ さとう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな しょうが にんにく えだまめ リんごジュース	
20	火	フレンチトースト ボルシチ ピーンズソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら ぶたがら きんときまめ だいす	パン さとう バター あぶら じゃがいも	ビーツ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ にんにくトマトピューレ	
21	水	ふゆのクリームスパゲッティ (スペゲッティ・クリームソース) ジャーマンポテト デコポン	○	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ベーコン	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい かぶ プロッコリー しめじ バセリ デコポン	
22	木	ゆかりごはん みぞれじる さけのねぎしおやき ゆばいりおんやさい	○	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ さけ ゆば ぎゅうにゅう	こめ あぶら しらたき ごまあぶら でんぶん さとう	ゆかりこ だいこん えのきたけ にんじん ごぼう れんこん ながねぎ しょうが にんにく はくさい もやし こまつな	
23	金	カツどん (むぎごはん・とんかつ・たまごとじのぐ・ きざみのり) ぐだくさんじる みかん	○	ぶたにく たまご かつおぶし こんぶ きざみのり とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん こんにゃく	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こまつな みかん	
26	月	やきぶたチャーハン ちゅうかスープ しろみさかなのうまに	○	ぶたにく わかめ とりにく ぶたがら とりがら メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが はくさい こまつな にんじん たまねぎ きくらげ えだまめ	
27	火	きなこあげパン チキンポトフ キャベツとじゃこのカレーソテー	○	きなこ とりにく ぶたがら とりがら ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	しめじ たまねぎ にんじん はくさい こまつな セロリ にんにく キャベツ もやし ホールコーン	
28	水	みそつけめん(めん・スープ) さつまいものチーズがらめ りんご	○	ぶたにく みそ とりがら ぶたがら チーズ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも バター	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにく しょうが リんご	
29	木	きんぴらごはん もずくかきたまじる ぶりたいこん みかん	○	ぶたにく たまご とうふ もずく かつおぶし こんぶ ぶり ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ こまつな しょうが だいこん さやいんげん みかん	
30	金	ハヤシライス(むぎごはん・ハヤシルウ) ボイルやさい たまねぎドレッシング	○	レバーソーセージ ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにゃく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう ヨ…ヨーグルト り…りんごジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 643kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.9g

学校給食週間 全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に感謝しなきゃ
 学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。



リクエスト給食

6年生と中学3年生からのリクエストです。1~3月の献立に取り入れていますのでお楽しみに！

- きなこあげパン
- かうとうどん
- フレンチトースト
- カレーライス
- ジャージャーめん
- みそつけめん
- やきぶたチャーハン
- ボイルやさい
- とりのからあげ
- グラタン





1月予定献立表

『今月のめあて』
楽しく食べよう



令和7年度 1月 給食回数 15 回

桜堤調理場

日	曜	献 立	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	ジャージャー麺(麺・肉みそ) 白菜とツナのソテー あべかわ芋	○	豚肉 大豆 味噌 ツナ きな粉 牛乳	蒸し中華そば 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつま芋	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん 長ねぎ 生姜 白菜 もやし にら	明けましておめでとうございます。今年も美味しい給食を作りますので楽しみにしてください。
13	火	黒砂糖パン カンジャースープ シーフードグラタン	○	鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ えび ほたて いか ベーコン 牛乳 チーズ	パン 米 じゃが芋 油 マカロニ バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリ 小松菜 にんにく マッシュルーム	
14	水	ぶっかけカうどん (うどん・鶏・汁・もち巾着) がんもどきと玉こんにゃくの煮物	○	豚肉 かつお節 あぶらあげ がんもどき 牛乳	うどん 油 砂糖 餅 こんにゃく	もやし 大根 小松菜 にんじん 長ねぎ 生姜	
15	木	小豆ごはん のっぺい汁 松風焼き 切り干し大根の炒め煮	△	小豆 豆腐 豚肉 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき 味噌 さつま揚げ ヨーグルト	米 油 こんにゃく でん粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 切り干し大根	
16	金	チキンカレーライス (麦ご飯・カレールウ) ボイル野菜 中華ドレッシング ぽんかん	○	鶏肉 レバーソーセージ 海藻ミックス 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 セロリ りんご トマトジュース キャベツ もやし 小松菜 ぽんかん	
19	月	ご飯 さつま汁 鶏の唐揚げ ひじき煮	リ	豚肉 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 ひじき ちくわ	米 油 さつま芋 こんにゃく でん粉 小麦粉 砂糖	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 枝豆 りんごジュース	
20	火	フレンチトースト ボルシチ ビーンズソテー	○	卵 牛乳 豚肉 鶏ガラ 豚ガラ 金時豆 大豆	パン 砂糖 バター 油 じゃが芋	ピーツ 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 セロリ にんにく トマトピューレ	
21	水	冬のクリームスパゲッティ (スパゲッティクリームソース) ジャーマンポテト デコポン	○	鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 バター じゃが芋	玉ねぎ にんじん 白菜 かぶ ブロッコリー しめじ パセリ デコポン	
22	木	ゆかり御飯 みぞれ汁 鮭のねぎ塩焼き ゆば入温やさい	○	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布 鮭 湯葉 牛乳	米 油 しらたき ごま油 でん粉 砂糖	ゆかり粉 大根 えのきたけ にんじん ごぼう れんこん 長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 もやし 小松菜	
23	金	カツ丼 (麦ご飯・とんかつ・卵との具・ 刻みのり) 具だくさん汁 みかん	○	豚肉 卵 かつお節 昆布 鶏肉 牛乳 刻みのり	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく	玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 大根 にんじん ごぼう 小松菜 みかん	
26	月	焼き豚チャーハン 中華スープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 わかめ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ メルルーサ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 生姜 白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ 枝豆	
27	火	きなこ揚げパン チキンボトル キャベツとじゃこのカレーソテー	○	きな粉 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋	しめじ 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜 セロリ にんにく キャベツ もやし ホールコーン	
28	水	みそつけめん(麺・スープ) さつま芋のチーズがらめ りんご	○	豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ チーズ 牛乳	蒸し中華そば 油 ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 バター	キャベツ もやし たけのこ にんじん ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 りんご	
29	木	きんぴらご飯 もずくかき玉汁 ぶり大根 みかん	○	豚肉 卵 豆腐 もずく かつお節 昆布 ぶり 牛乳	米 こんにゃく ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉 油	ごぼう にんじん 長ねぎ 小松菜 生姜 大根 さやいんげん みかん	
30	金	ハヤシライス(麦ご飯・ハヤシルウ) ボイル野菜 玉ねぎドレッシング	○	レバーソーセージ 豚肉 大豆 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく ドレッシング	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ もやし 小松菜	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト リ…りんごジュース

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 805kcal たんぱく質 33.2g 脂質 27.7g

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24~1/30



食べ物に感謝しなきゃ
学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする1週間です。

