



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

桜堤調理場

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	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 だいず 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	くらざとうパン カンジャスー 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	ぶつかけちからうどん (うどん・かて・しる・もちきんちゃく) がんもどきとたまごにやくのにも	○	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 こんにやく	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 まつかぜやき きりぼしだいこんのいために	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 こんにやく でんぶん パン 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	13日(火) カンジャスー カンジャは、鶏のスープにご飯を加えたポルトガルの伝統的なスープです。栄養価が高く、寒い日には免疫力を高めるのにぴったりの料理です。
16 金	チキンカレーライス (スパゲッティ・クリームソース) ポイルやさしい ちゅうかドレッシング ぼんかん	○	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 ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ りんご 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 ぼんかん	
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 こんにやく 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 りんごジュース	
20 火	フレンチトースト ポルシチ ビーンズソテー	○	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 だいず	パン さとう バター あぶら じゃがいも	ピーツ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん セロリ にんにく トマトビュレ	15日(木)あずきごはん 小正月にちなんだ献立です。小正月には、昔から小豆を食べて1年の無病息災を願う風習があります。小豆の赤い色は、災いをはらう力があると考えられてきました。みなさんが元気に1年を過ごせるように小豆ご飯をご用意します。
21 水	ふゆ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 デコボン	○	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 ブロッコリー しめじ パセリ デコボン	
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 しらすき 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・たまごじのぐ・ きざみのり) ぐたくさんじる 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 こんにやく	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	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 ○かてうどん ○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 ○ポイルやさしい ○とりのからあげ ○グラタン
26 月	やきぶたチャーハン ちゅうかスー しろみぎかなのうまに	○	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 ちりめんじゃこ 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 りんご	
29 木	きんぴらごはん もずくかきたまじる ぶりだいこん 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 こんにやく 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	ハヤシルライス(むぎごはん・ハヤシルウ) ポイルやさしい たまねぎドレッシング	○	レバーソーセージ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトビュレ 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 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 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



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。





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せう。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 カンジャスー 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	ぶっかけかうどん (うどん・揚げ・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 のつぺい汁 松風焼き 切り干し大根の炒め煮	ヨ	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	13日(火) カンジャスー カンジャは、鶏のスープにご飯を加えたポルトガルの伝統的なスープです。栄養価が高く、寒い日には免疫力を高めるのにぴったりの料理です。
16 金	チキンカレーライス (麦ご飯・カレーウ) ポイル野菜 中華ドレッシング ぼんかん	○	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 ぼんかん	
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 ポルンチ 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	15日(木)あずきごはん 小正月にちなんだ献立です。小正月には、昔から小豆を食べて1年の無病息災を願う風習があります。小豆の赤い色は、災いをはらう力があると考えられてきました。みなさんが元気に1年を過ごせるように小豆ご飯をご用意します。
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 デコボン	○	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 バセリ デコボン	
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 しらす ぎょう油 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・卵とじの具・ 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	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！
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 チキンポトフ 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	○きなこあげパン ○かてうどん ○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 ○ポイルやさい ○とりのからあげ ○グラタン
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 やさいいんげん みかん	
30 金	ハヤシライス(麦ご飯・ハヤシルウ) ポイル野菜 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
感謝しなげ



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。

