




| 日 | 曜日 | こ　　ん　　だ　　て | お　　も　　な　　材　　料 | | | エネルギー たん白質g 塩分　g | ひとこと |
|----|----|---|---|--|--|------------------------|---|
| | | | 赤の食品 | 黄の食品 | 緑の食品 | | |
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | |
| 9 | 金 | <div>かがみびら　こんだて</div> 《鏡開き献立》 <div>みそに　こ　のしどり</div> みそ煮込みうどん　のし鶏 <div>あま　す　あ　しらたま</div> わかめとえのきの甘酢和え　白玉ぜんざい <div>鏡　びら　き</div>  | ぶた肉　なると 油揚げ　みそ とり肉　豆ふ わかめ　じゃこ 小豆 | 油　冷凍うどん すりごま パン粉　さとう ごま　白玉粉 | にんにく　しょうが ごぼう　にんじん 玉ねぎ　白菜　ねぎ 小松菜　えのき　もやし キャベツ　レモン汁 | 611 29.3 2.5 | 1がつ11にちは、かがみびらきです。 しらたまこでもちをつくり、ぜんざいにします。 |
| 13 | 火 | えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ　フルーツポンチ | 牛乳　豆乳　とり肉 エビ　あさり 白いんげん豆 粉チーズ 生クリーム　ハム ひよこ豆　粉寒天 | 米　麦　バター 油　小麦粉 じゃがいも さとう | 玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ キャベツ　大根 ブロッコリー　赤パプリカ レモン汁　みかん缶 パイナップル　黄桃缶　りんご | 622 22.4 1.6 | <u>えびとあさりのクリームライス</u> ケチャップであじつけたごはん、クリームソースをかけてたべます。 |
| 14 | 水 | ごはん　いなだのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁　ぼんかん <div>とうふ　はくさい　しる</div>  | いなだ　さつま揚げ 油揚げ　豆ふ みそ　わかめ | 米　麦　ごま油 つきこんにゃく さとう　ごま じゃがいも | しょうが　にんじん れんこん　小松菜 玉ねぎ　白菜　ねぎ ぼんかん | 577 26.0 1.7 | <u>ぼんかん</u> みかんのなかまです。あまみがつよく、かわもうすくてむきやすいのがとくちょうです。 |
| 15 | 木 | 鶏の竜田揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ <div>2026年　令和8年</div>  | とり肉　わかめ ベーコン　レンズ豆 | 無塩丸パン 米粉　油 じゃがいも バター　さとう すりごま　ごま シェルマカロニ | しょうが　キャベツ にんにく　ホールコーン パセリ　もやし　大根 にんじん　玉ねぎ セロリ　えのき　小松菜 | 559 26.8 1.9 | <u>とりのたつたあげサンド</u> とりにくにしょうゆやしょうがであじつけて、あげたものを、パンにはさみます。 |
| 16 | 金 | 《5年生汁物献立》 <div>ねんせいしるものこんだて</div> ごぼうごはん　さばのカレー醬油焼き こまつな　あぶら　あ　いちみ　あ 小松菜と油揚げの一味和え ☆いろいろな色の野菜みそ汁 <div>いろ　やさい　しる</div> | とり肉　サバ 油揚げ　豆ふ　みそ | 米　麦　油 しらたき　ごま さとう　ごま油 さつまいも | ごぼう　にんじん しょうが　しめじ キャベツ　小松菜　もやし 大根　ねぎ　ほうれん草 | 587 27.1 1.9 | こんげつから、5ねんせいがかんがえてくれたしるものが、きゅうしょくにとうじょうします。 |
| 19 | 月 | さけ　と　たまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天 <div>みかん　い　ぎゅうにゅうかんてん</div>  | たまご　サケ ぶたレバー　とり肉 粉寒天　牛乳　豆乳 | 油　米　麦 ラード　でん粉 さとう　ごま ワンタンの皮 ごま油 | しょうが　玉ねぎ　ねぎ にら　にんじん　大根 たけのこ　もやし 白菜　えのき　小松菜 みかん缶 | 616 27.7 2.5 | <u>みかんいりぎゅうにゅうかんてん</u> みかんかんと、ぎゅうにゅうをまぜて、かんてんでかためます。 |
| 20 | 火 | 《5年生汁物献立》 <div>ねんせいしるものこんだて</div> ごはん　和風ハンバーグ・おろしソースかけ こまつな　わふう　あ 小松菜のおかか和え ☆旬の野菜がたくさんすまし汁 りんご <div>しゅん　やさい　しる</div> | ぶた肉　とり肉 豆ふ　じゃこ おかか　わかめ | 米　麦　油 パン粉　でん粉 じゃがいも こんにゃく | 玉ねぎ　大根　しいたけ しめじ　えのき キャベツ　にんじん 小松菜　白菜　ねぎ りんご  | 537 23.1 2.4 | <u>わふうハンバーグ　おろしソースかけ</u> ハンバーグに、きのこやだいこんおろしでつくった、わふうのソースをかけます。 |
| 21 | 水 | エッグトースト　ジャムトースト 豚肉とマカロニのスープ ベーコンとほうれん草のソテー　みかん <div>ぶたにく</div>  | たまご　ハム ピザチーズ　ぶた肉 ベーコン | 食パン 卵無マヨネーズ 胚芽食パン　油 じゃがいも ABCマカロニ バター　ごま油 | 玉ねぎ　ホールコーン パセリ　いちごジャム しょうが　にんじん しめじ　トマト缶 ほうれん草　キャベツ もやし　みかん | 590 23.5 2.9 | <u>エッグトースト</u> ゆでたまご・ハム・マヨネーズを、しょくパンにのせてやきます。 |
| 22 | 木 | ごはん　しぐれ煮（牛肉） ししゃもフライ　白菜と小松菜の和え物 すりごまのみそ汁 <div>はくさい　こまつな　あ　もの</div> | 牛肉　ししゃも たまご　おかか 油揚げ　みそ | 米　麦　油 さとう　小麦粉 じゃがいも パン粉 こんにゃく　ごま | ごぼう　しょうが パセリ　白菜　小松菜 にんじん　もやし　大根 ねぎ　水菜  | 575 23.7 1.8 | <u>しぐれに</u> ぎゅうにくをにてつくりまます。ごはんにかけてたべます。 |
| 23 | 金 | ライスコロッケ・トマトソースがけ ツナとにんじんのサラダ ベーコンと玉ねぎのクリームスープ ネーブル | ぶた肉　大豆 ダイスチーズ　ツナ ベーコン　豆乳 牛乳　生クリーム | 米　油　小麦粉 パン粉 オリーブ油 さとう　ごま油 じゃがいも　米粉 バター | にんじん　玉ねぎ にんにく　トマト缶 キャベツ　きゅうり ホールコーン　パセリ ネーブル  | 601 23.9 2.5 | <u>ライスコロッケ　トマトソースかけ</u> ごはんをまぜて、ばんこをつけてコロッケにします。 |
| 26 | 月 | 《SDGs 献立》 <div>こんだて</div> ごはん　のりの佃煮　小松菜入りたまご焼き こまつな　ひた　だいこん　しる 小松菜のお浸し　大根のみそ汁 かわつ　皮つ　きりんご  | のり　あさり とり肉　豆ふ たまご ちりめんじゃこ おかか　油揚げ みそ | 米　麦　さとう 水あめ　油 じゃがいも | にんじん　ねぎ　小松菜 もやし　キャベツ 大根　りんご  | 586 27.5 2.5 | <u>ぜんこくがっこう　きゅうしょくしゅうかん</u> SDGs こんだて やさいやりんごのかわを、むかずにしょうします。 |
| 27 | 火 | 《世界の料理：ルーマニア》 ガーリックライス　ミティティ マスタードドレッシングサラダ 鶏肉のチョルバ <div>せかい　りょうり</div>  | ぶた肉　凍り豆ふ たまご　ハム とり肉 白いんげん豆 | 米　麦 オリーブ油　油 パン粉　さとう じゃがいも | にんにく　パセリ にんじん　玉ねぎ きゅうり　キャベツ 赤パプリカ　黄パプリカ セロリ　かぶ　トマト缶 レモン汁 | 565 22.8 1.9 | <u>せかいのりょうり</u> ルーマニアのりょうりをつくりまます。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|
| 28 | 水 | きょうどりょうり ほっかいどう 《郷土料理：北海道》 ごもく 五目たきこみごはん さけのちゃんちゃん焼き はくさい 白菜のからし和え いも団子汁 | ひじき サケ みそ ちりめんじゃこ 油揚げ | 米 麦 油 さとう ごま バター ごま油 じゃがいも でん粉 | しいたけ ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 白菜 もやし えのき 大根 しめじ ねぎ | 592 27.2 2.8 | きょうどりょうり ほっかいどうのきょうど りょうりをつくります。 むかしのきゅうしょく むかしよくたべられてい た、「くじら」をつかいま す。 ちさんちしょうきゅうし よく とうきょうとのとくさん ひんである「あしたば」 をつかって、パンをつく ります。 |
| 29 | 木 | むかし きゅうしょく 《昔の給食》 ごはん くじらの竜田揚げ ちくげんに かきたまみそ汁 ぽんかん | くじら肉 とり肉 凍り豆腐 豆腐 さつま揚げ 豆ふ みそ たまご | 米 麦 油 こんにやく さと芋 さとう じゃがいも | しいたけ ごぼう にんじん れんこん たけのこ 小松菜 大根 ほうれん草 ぽんかん | 584 27.9 2.0 | |
| 30 | 金 | ちさんちしょうきゅうしょく 《地産地消給食》 あしたば い 明日葉入りパン カレーポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ りんご | 牛乳 大豆 ぶた肉 生クリーム ツナ | 強力粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 ごま 油 じゃがいも マーガリン さとう | 明日葉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ ホールコーン きゅうり りんご | 619 23.1 2.3 | |
| 牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。 | | | | 平均栄養価 エネルギー たんぱく質 塩分 | 588k c a l 25.5 g 2.2 g |  | |

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た もの たいせつ し
『食べ物の大切さを知ろう』



しぜん めぐ た もの つく ひと かんしゃ
自然の恵みと、食べ物を作ってくれる人に感謝して
しょくじ
食事をしましょう。

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です！

がっこうきゅうしょく
学校給食について知ろう！


がっこうきゅうしょく
学校給食のはじまり

がっこうきゅうしょく やくわり
学校給食の役割



しょうがっこう てら けいだい いま きねん ひ た
小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています
(山形県鶴岡市の大督寺)。

めいじ ねん やまがたけんつるおかちょう げん
明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・
鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持っ
てこれない子供たちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、
せんそう しょくりょうぶ そく
戦争による食料不足で
いちじちゅうだん
一時中断されてしまった
ものの、戦後、外国からの
えんじょがっし さいかい
援助物資で再開することができました。



きゅうしょく はじ どうしょ こども えいよう
給食が始まった当初は、子供たちへの栄養
ほきゅう おも もくてき げんざい えいよう
補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バラ
ンスのとれた食事で子供たちの心身の発達や
けんこう ぞうしん め ぎ
健康の増進を目指すことはもちろんですが、
しゃかいせい きやうどう せいしん し ぜんかんきやう さんちやう きんろう
社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を
おも たいど しょくぶんか しゃかい
重んずる態度、食文化や社会のしくみについて
まな きやういくかつどう いっかん おこな
学ぶ、教育活動の一環として行われています。

