

1月給食献立表

令和7年度

| 日 曜日 | 行事 & 風習 | 献立 | | | | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子をととのえる | ひとくちメモ | | | |
|---------|---------------|--|---|--------|--------|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) | | | | | | | | |
| 8 | 木 | 始業式 | | | | | | | | | | | |
| 9 | 金 | 給食始 | キャロットライス クリームソースがけ じゃがいものハニーサラダ 果物 (りんご) | | | | 飲用牛乳、鶏こま、レンズまめ、あ さり、調理用牛乳、豆乳、生クリー ム | | 精白米、粒麦、サラダ油、バター、米 粉、じゃがいも、白ごま、はちみつ きゅうり、りんご | | 9日から新年の給食が始まります。 給食からもしっかりと栄養をとり、今年も元気に過ごしま しょう！ | | |
| 12 | 月 | | 成人の日 | | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | 韓国料理 | ごはん ヤンニョムチキン もやしとわかめのナムル トックスープ | | | | 飲用牛乳、粉寒天、若鶏モモ、生ワ カメ、生揚げ、たまご | | 精白米、粒麦、でん粉、油、ごま油、三 温糖、はちみつ、白ごま、サラダ油、 さとう、トック、 | | 「ヤンニョム」は『味付け』と いう意味があります。「トック スープ」は日本の雑煮に似た伝 統的な餅入りスープです。 | | |
| 14 | 水 | | ツナと大根の和風スパゲティ おからボテトサラダ 白桃ケーキ | | | | 飲用牛乳、まぐろ缶詰、きざみの り、おから、ポンレスハム、ヨーグ ルト(無糖)、脱脂粉乳 | | スパゲッティ、オリーブ油、サラ ダ油、三温糖、でん粉、バター、じ ゃがいも、マヨネーズ(卵無)、小麦粉、 米粉、さとう | | この日のスパゲティは、冬が旬 の大根をたっぷりと使って作 ります。今回だけで53kgの大 根を使用します。 | | |
| 15 | 木 | じゃこの和風トースト レンズ豆のシチュー クルトン入りシーザーサラダ 果物 (柑橘類) | | | | 飲用牛乳、ちりめんじゃこ、ピザ チーズ、あおのり、鶏こま、レンズ まめ、ベーコン、粉チーズ | | 無塩食パン、バター、マヨネーズ (卵無)、サラダ油、じゃがいも、三温 糖、米粉、さとう | | サラダに入るクルトンは、当 日使用するパンの耳を給食室で カット・焼いて作るエコで美味 しいクルトンです。 | | | |
| 16 | 金 | ごはん カレーコロッケ 生揚げのみそ煮 わかめと卵のスープ | | | | 飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、レン ズまめ、おから、ひじき、たまご、豚 ひき肉、赤みそ、生揚げ、生ワカメ | | 精白米、粒麦、サラダ油、じゃがい も、米粉、生パン粉、乾パン粉、油、三 温糖、でん粉、板こんにゃく、ごま 油、白ごま | | 今回はカレー風味のコロッケで す。ひとつひとつ成形し、パン 粉付けも給食室で行っています。 | | | |
| 19 | 月 | 豚キムチ丼 太平燕 アーモンドキャラメルポテト | | | | 飲用牛乳、粉寒天、豚こま、赤みそ、 鶏こま、あさり、うずら卵 | | 精白米、粒麦、サラダ油、つきこん にゃく、三温糖、でん粉、緑豆は るさめ、さつまいも、油、バター、ア ーモンド | | 「太平燕」は熊本県が発祥の料 理で、春雨がメインの具沢山中 華スープです。 | | | |
| 20 | 火 | 揚げ大豆ごはん ほっけの塩こうじ焼き ツナと野菜の甘酢あえ 鶏塩肉じゃが 果物 (りんご) | | | | 飲用牛乳、大豆、あおのり、ほっけ、 まぐろ缶詰、鶏こま、生揚げ | | 精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、白 ごま、白すりごま、サラダ油、じ ゃがいも、つきこんにゃく | | 「揚げ大豆ごはん」は揚げた大 豆を甘辛いタレと青のりを合わ せた風味良いごはんです。ごは んも出汁を使って炊きます。 | | | |
| 21 | 水 | セルフこまつなハンバーガー ^{海藻サラダ} キャロットポタージュ | | | | 飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木 綿豆腐、レンズまめ、ひじき、生ワ カメ、赤とさかのり、牛乳、豆乳、生 クリーム | | マーラソンパン、サラダ油、生パン粉、 でん粉、白ごま、三温糖、精白米、バ ター | | 手作りの小松菜入りハンバーグ です。食べる時はパンにハン バーグをはさんで食べてください！ | | | |
| 22 | 木 | ごはん ひじき入り卵焼き 白菜のごま和え けんちん汁 | | | | 飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、木綿 豆腐、たまご、油揚げ、生揚げ | | 精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白 ごま、白すりごま、ごま、ごま油、板 こんにゃく、じゃがいも | | ひじきには骨と歯を丈夫にする カルシウムが牛乳の約10倍含 まれています。 | | | |
| 23 | 金 | ごはん 魚のマヨネーズ焼き シャキシャキ梅和え 具だくさん豆乳みそ汁 果物 (柑橘類) | | | | 飲用牛乳、さごし、赤みそ、糸寒天、 若鶏肉胸、鶏こま、油揚げ、木綿豆 腐、白みそ、豆乳 | | 精白米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、三 温糖、ごま油 | | 柑橘類は免疫力アップのビタミ ンCを含みます。この時期はみ かん、ポンカン、はるみ等様々 なものが旬を迎えます。 | | | |
| 26 | 月 | 全国学校 給食週間 滋賀県の 郷土料理 | しおめし わかさぎのこはく揚げ 糸寒天のサラダ 打ち豆汁 果物 (柑橘類) | | | | 飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、わかさ ぎ、糸寒天、木綿豆腐、大豆、白みそ、 赤みそ | | 精白米、粒麦、つきこんにゃく、で ん粉、油、ごま油、三温糖、白ごま、白 すりごま、じゃがいも | | 1月24日～30日は全国学校給 食週間です。今日は滋賀県の郷 土料理をご紹介します。 | | |
| 27 | 火 | 全国学校 給食週間 北海道の 郷土料理 | ごはん サケのサンギ ラーメンサラダ 道産子汁 果物 (柑橘類) | | | | 飲用牛乳、粉寒天、サケ、たまご、ボ ンレスハム、豚こま、木綿豆腐、白 みそ、赤みそ、生ワカメ | | 精白米、粒麦、でん粉、白ごま、油、中 華めん、三温糖、ごま油、じゃがい も、バター | | 北海道料理の「サンギ」「ラー メンサラダ」「道産子汁」を作 ります。北海道気分を味わって ください♪ | | |
| 28 | 水 | 全国学校 給食週間 神奈川県の 郷土料理 | サンマーメン シュウマイ りんごゼリー | | | | 飲用牛乳、鶏こま、なると、うずら 卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、凍り 豆腐、おから、粉寒天 | | 蒸し中華めん、サラダ油、でん粉、 ごま油、三温糖、白ごま、しゅうまい の皮、さとう | | 「サンマーメン」「シュウマイ」は 神奈川県の横浜発祥の料理です。 | | |
| 29 | 木 | 全国学校 給食週間 昔ながらの 給食 | わかめごはん くじらの竜田揚げ 小松菜サラダ すいとん | | | | 飲用牛乳、炊き込みわかめ、くじ ら肉、まぐろ缶詰、鶏こま | | 精白米、粒麦、白ごま、でん粉、油、 サラダ油、三温糖、米粉、さつまいも | | 「くじら」は戦後の食糧難時代 の貴重なたんぱく源でした。栄 養豊富な「くじら」の肉を竜田 揚げにします。 | | |
| 30 | 金 | 全国学校 給食習慣 手作りパン 献立 1年校外学習 | 小松菜とチーズのバトンパン マンハッタンクラムチャウダー 大豆とツナのアーモンドサラダ | | | | 飲用牛乳、脱脂粉乳、ダイスチー ズ、ベーコン、豚こま、レンズまめ、 あさり、むきエビ、イカ、大豆、まぐ ろ缶詰 | | 強力粉、小麦粉、さとう、サラダ油、 サラダ油、じゃがいも、でん粉、米 粉、アーモンド、ごま油、三温糖 | | 「バトン」はフランス語で棒状 や杖のことをいいます。今回は 江戸川産の小松菜を使い、生地 から手作りをします。 | | |

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。

献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

~ 毎日350gの野菜を食べよう ~
1月 平均野菜使用量

128g

1月の給食栄養目標

・日本の食文化や行事食を理解しよう ・給食のねらいや歴史を理解しよう