

2025年1月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
9(木)	牛乳	牛乳				628	24.2
	ごはん		米				
	肉じゃが	生揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにやく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	小松菜と卵の中華炒め	卵 鶏肉	ごま油 米油	ごまつな しょうが にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 オリーブオイル		
10(金)	牛乳	牛乳				662	29.3
	ちらし寿司	油揚げ 卵 えび 鶏肉 きざみのり	砂糖 米 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢		
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん たまねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
	白玉ぜんざい	あずき	砂糖 白玉団子		粗塩		
14(火)	牛乳	牛乳				602	22.2
	フラワーロール		フラワー				
	かぶのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 味噌 バター 米油	にんじん かぶの葉 たまねぎ かぶ	白ワイン 粗塩 しょうゆ 鶏がら 味噌		
	チンゲンサイとコーンのソテー	ベーコン	米油	チンゲンサイ とうもろこし 缶 もやし	粗塩 しょうゆ		
15(水)	牛乳	牛乳				697	28.1
	ごはん		米				
	さばの竜田揚げ	さば	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
	白玉雑煮	豆腐 かまぼこ 鶏肉	白玉粉	ごまつな にんじん だいこん ねぎ	かつお節 清酒 しょうゆ 粗塩		
16(木)	牛乳	牛乳				598	28.6
	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	小麦粉 でん粉 こどもパン ごま 米油	ごぼう しょうが	清酒 白ワイン 本みりん しょうゆ 米酢		
	ワンタンスープ	鶏肉	ワタの皮 米油	にんじん ねぎ ほうきさい もやし	しょうゆ 粗塩 しょうゆ 削り節		
17(金)	牛乳	牛乳				627	23.9
	ごはん		米				
	豆腐シューマイ	豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 しょうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 こんにやく 米油	にんじん	清酒 しょうゆ 煮干し		
20(月)	牛乳	牛乳				673	23.7
	バターロール		バター				
	スパゲッティナポリタン	鶏肉	トマトソース 米油	にんじん たまねぎ	トマトソース 粗塩 しょうゆ トマトペースト		
	シーザーサラダ	ベーコン チーズ	じゃがいも 砂糖 オリーブ油 米油	キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 しょうゆ		
21(火)	牛乳	牛乳				668	30.4
	ごはん		米				
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉 あおのり	小麦粉 パン粉 ごま 米油		粗塩		
	五目豆	大豆 凍り豆腐 豚肉	砂糖 こんにやく 米油	にんじん ごぼう 干しいたけ	本みりん しょうゆ 粗塩		
22(水)	牛乳	牛乳				692	23.8
	ごはん		米				
	みそラーメン	白みそ 赤みそ 鶏肉	中華めん 米油	にんじん どうもろこし 缶 にんにく ねぎ もやし	鶏がら		
	いろいろ野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	漬物 しょうゆ 粗塩		
23(木)	牛乳	牛乳				672	20.1
	冬のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	米 小麦粉 バター 米油	にんじん 玉ねぎ だいこん たまねぎ にんにく	トマトソース しょうゆ 粗塩 カレー粉		
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン	米油	トマトソース にんじん ほうきさい	しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
24(金)	牛乳	牛乳				619	24.4
	昆布ごはん	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 米	にんじん	清酒 しょうゆ		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり	小麦粉 米油		粗塩		
	大根のアチャコ煮		砂糖	にんじん きゅうり だいこん	粗塩 米酢		
27(月)	牛乳	牛乳				611	25.8
	ごはん		米				
	さばのみそ煮	さば 赤みそ 鶏肉	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ		
	かきたま汁	卵	でん粉	ごまつな にんじん たまねぎ 干しいたけ	かつお節 しょうゆ 粗塩		
28(火)	牛乳	牛乳				678	26.8
	ポテトピラフ	豚肉	じゃがいも 米 バター 米油	にんじん たまねぎ どうもろこし 缶	清酒 粗塩 しょうゆ		
	鶏肉のハーブ揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	だんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 バジル オリーブ		
	コーンスロー		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 しょうゆ		
29(水)	牛乳	牛乳				627	27.0
	ごはん		米				
	紅焼豆腐(ホンジャオドウフ)	生揚げ 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油 米油	トマトソース にんじん しょうが たけのこ ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 トマトソース		
	小松菜と白滝の炒め物	鶏肉	しらたき 砂糖 米油	ほうきさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ		
30(木)	牛乳	牛乳				599	20.6
	黒パン		黒パン				
	ニョッキのトマトソース	豚肉 ベーコン	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん トマト たまねぎ	トマトソース 粗塩 しょうゆ トマトペースト		
	大根のサラダ		砂糖 米油	にんじん きゅうり だいこん	しょうゆ 粗塩 米酢 しょうゆ		
31(金)	牛乳	牛乳				676	28.3
	ごはん		米				
	つくね揚げ	卵 豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩		
	せんべい汁	鶏肉	南部せんべい	にんじん ごぼう 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	白菜のおかかあえ	かつお節		ごまつな ほうきさい	しょうゆ		
給食回数 16回						今月の栄養量	646
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650

がつ か にち
1月24日～30日は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

です

日本の学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市ではじまり、全国へ広がっていきました。

しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の

子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。

この1週間を通して、食糧の大切さを理解し、食べ物や給食にかかわる人々の思いやご苦労に感謝して

いただきます。