

令和7年

1月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



1月の目標

- 食文化について知ろう
- 給食の歴史を知ろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎

みそ・米・こんにゃく・ほうれん草・白菜・
キャベツ・長ねぎ など



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもに1献立-のもとになる	1献立-(kcal) カルシウム(mg)
8 水	背割れコッペパン・牛乳	牛乳		背割れコッペパン	
	ウインナー・ケチャップ(小袋)	ウインナー			小 570 303
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	ドレッシング 三温糖	
	コンソメスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	じゃがいも	中 708 325
	レモンゼリー			レモンゼリー	
9 木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	サバのレモン照り焼き	サバ	パセリ	さとう	小 615 314
	ごぼうサラダ	削り節	ごぼう キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	片栗粉	中 732 337
	おかかふりかけ			ふりかけ	
10 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	ハンバーグ野菜あんかけ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん えのきだけ	三温糖 片栗粉	小 681 535
	ごまあえ		キャベツ さやいんげん こまつな もやし	三温糖 ごま	
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく 根深ねぎ	油 じゃがいも	中 858 627
	さつまいもの甘煮			さつまいも	
★★★ 【世界の味めぐり】 韓国 ★★★					
14 火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	
	ブルコギ	豚肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん もやし にら	ごま油 ごま 三温糖	小 644 401
	キムチあえ		こまつな きゅうり キャベツ もやし	ごま	中 800 495
	トックスープ	削り節	にんじん だいこん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	トック	
	ミニチーズ	チーズ			
★★★ 【世界の味めぐり】 フランス ★★★					
15 水	ココアパン・牛乳	牛乳		ココアパン	小 722 448
	キッシュ	卵 豆乳 おから ウインナー チーズ	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	三温糖	
	フレンチサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ 赤ピーマン	ドレッシング 三温糖	中 894 506
	コーンスープ	白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん じゃがいも コーン		
★★★ 【世界の味めぐり】 アメリカ ★★★					
16 木	ジャンバラヤ・牛乳	ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	精白米 大豆バター オリーブ油	小 622 422
	チキンナゲット	鶏肉		油	
	グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな コーン	ドレッシング 三温糖	中 752 450
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも マカロニ	
	カップヤクルト	カップヤクルト			
17 金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 575 284
	ニシンの竜田揚げ	ニシン		片栗粉 油	
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん	ドレッシング 三温糖	中 710 300
	けんちん汁	削り節 とうふ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 根深ねぎ	油 さといも	
★★★ 【行事食】 大寒 ★★★					
20 月	うどん・牛乳	牛乳		うどん	小 579 309
	たまごとうどん汁	削り節 鶏肉 なた 卵	にんじん たまねぎ えのきだけ さやいんげん 根深ねぎ	片栗粉	
	えだまめしゅうまい	鶏肉 たら	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン粉 小麦粉 さとう 油	中 713 337
	切り干し大根のサラダ	ツナ	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング	
	ミニたい焼き			たいやき	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
21 火	★★★ 【南小学校リクエスト】テーマ 体を温めよう ★★★				
	わかめごはん	わかめ		精白米 発芽玄米	
	牛乳・ミルメーク	牛乳		ミルメーク	⊙ 652 393
	肉じゃが	削り節 豚肉	たまねぎ しょうが にんじん しらたき グリーンピース	油 じゃがいも 三温糖	⊕ 768 428
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな 赤ピーマン	ドレッシング クルトン 三温糖	
	キャベツのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ 根深ねぎ		
	みかん		みかん		
22 水	食パン・大豆チョコクリーム			食パン 大豆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			⊙ 627 434
	厚揚げのカレー焼き	厚揚げ あおのり		三温糖	
	もち麦入りサラダ	レンズ豆	こまつな きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング もち麦	⊕ 826 565
	ミネストローネ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト パセリ	オリーブ油 じゃがいも マカロニ	
23 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	
	ごま焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく たまねぎ にんじん にら	油 三温糖 ごま	⊙ 629 377
	ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん もやし にんにく	ごま ごま油	
	ワンタンスープ	なると	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい チンゲンサイ	ワンタン	⊕ 747 419
	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	三温糖 大豆バター	
24 金	★★★ 【学校給食週間】24日～30日は給食週間 ★★★				
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	⊙ 618 362
	サケの塩焼き		サケ		
	浅漬け		キャベツ はくさい にんじん のさわな	ごま	⊕ 738 399
	豚汁	削り節 豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	油 じゃがいも	
	のりの佃煮	干しひとえぐさ		さとう 水あめ はちみつ でん粉	
27 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	
	煮卵	卵		三温糖	⊙ 669 374
	中華サラダ		こまつな キャベツ 赤ピーマン きゅうり	ドレッシング 三温糖 ごま	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく にんじん たけのこ もやし はくさい コーン 根深ねぎ	油	⊕ 807 413
	ミニ肉まん	豚肉	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	小麦粉 さとう 油	
28 火	とうふめし・牛乳	とうふ 油揚げ 牛乳	こんにゃく ごぼう にんじん	精白米 麦 三温糖	
	赤魚の白醤油焼き	赤魚		でん粉 寒天	⊙ 570 435
	ごまマヨあえ		こまつな もやし キャベツ コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	⊕ 726 489
	白菜のみそ汁	削り節 わかめ みそ	にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ しいたけ		
	㊤煮豆			煮豆	
29 水	ゆめロール・いちごジャム			ゆめロール いちごジャム	
	牛乳	牛乳			⊙ 661 470
	厚揚げのトマトチーズ焼き	厚揚げ チーズ	えだまめ にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	
	アーモンドサラダ 		キャベツ こまつな きゅうり コーン	ドレッシング 三温糖 アーモンド	⊕ 822 541
30 木	ポトフ	ウインナー	たまねぎ セロリ にんじん はくさい さやいんげん チンゲンサイ	じゃがいも	
	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 油	⊙ 667 435
	ひじきの煮物	大豆 さつま揚げ ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	油 三温糖	
	よかっぺ汁	削り節 厚揚げ こんぶ みそ	ごぼう にんじん だいこん えのきだけ かぼちゃ 根深ねぎ		⊕ 835 511
31 金	ごまたくあん		たくあん漬け	ごま	
	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	
	いかナゲット	いか 大豆たんぱく		小麦粉 大豆粉 さとう 油	⊙ 699 303
	こまつなのサラダ	ツナ	こまつな キャベツ きゅうり レモン果汁	油 三温糖	⊕ 863 324
	ハヤシシチュー	豚肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	じゃがいも	

学校給食摂取基準
今月の平均

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満
エネルギー：小635kcal 中782kcal カルシウム：小388mg 中439mg 塩分：小2.6g 中3.1g