



1月 こんだてひょう



昭和村学校給食センター

☆今月の地場産の食材 ☆
米・こんにゃく・こまつな
チンゲンサイ・ほうれんそう など

学校給食摂取基準
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
今月の平均
エネルギー：小636kcal 中777kcal カルシウム：小414mg 中451mg 塩分：小2.2g 中2.8g

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) 塩分(mg)
8	木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 663 338 中 799 364
		ウマイチキンカレー2026	鶏肉 豆乳 いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも 大豆油	
		あけましておめでとうござい マスタードサラダ	ツナ 	ブロッコリー カリフラワー キャベツ	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	
		フルーツ杏仁ポンチ	豆乳	みかん パインアップル もも	今年はうま年! 	
9	金	バックうどん・牛乳	牛乳		うどん	小 644 297 中 759 319
		ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉 油	
		ごまマヨ和え		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	三温糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	
		うどんの汁 卵とじ	卵 鶏肉 なんと	にんじん たまねぎ えのき ねぎ さやいんげん	片栗粉	
		いちごプリン			砂糖	
13	火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 玄米	小 644 340 中 799 372
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆	ねぎ もやし にんじん たけのこ にら にんにく しょうが しいたけ	油 三温糖 片栗粉 ごま油	
		ぎょうざ②③	豚肉 大豆	たまねぎ にら にんにく しょうが	小麦粉 ごま油	
		キャベツのキムチ和え		キャベツ だいこん きゅうり	ごま	
14	水	背割りコッパン・牛乳	牛乳		コッパン	小 592 332 中 730 367
		大豆ナゲット②③	大豆	たまねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	
		だいこんサラダ	わかめ	はくさい だいこん にんじん	青じそドレッシング	
		やきそば	豚肉 大豆	にんじん ビーマン もやし キャベツ チンゲンサイ しょうが	油 中華麺	
15	木	ごはん・牛乳	牛乳	生で食べられるものが「サーモン」 火を通して食べるのが「さけ」です。	精白米	小 676 333 中 801 360
		鮭西京みそメンチ	鮭 大豆 	たまねぎ	パン粉 小麦粉 油	
		煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	三温糖 ごま	
		とんとんじる	豚肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにゃく	じゃがいも すいとん 油	
16	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 647 405 中 780 448
		厚揚げのオイスターソース炒め	厚揚げ 豚肉	たまねぎ しめじ 赤ピーマン	三温糖 油	
		切り干し大根のピリ辛サラダ		切り干し大根 もやし にんじん こまつな	ごま ナムルドレッシング	
		はるさめスープ	鶏肉 	にんじん きくらげ たけのこ にら チンゲンサイ	はるさめ ごま油	
19	月	ごはん・牛乳	牛乳 		精白米	小 686 369 中 802 393
		とりの照り焼き	鶏肉			
		ひじきの炒め煮	ひじき さつま揚げ 大豆	にんじん さやいんげん	三温糖	
		みそ汁	油揚げ	にんじん だいこん ねぎ みずな		
		ミルク				

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) ナトリウム(mg)	
20	火	玄米ごはん・ヤクルトピーチ	ヤクルト		精白米 玄米	小 654 353 中 781 387	
		ピビンバ	豚肉 凍り豆腐	にんじん たけのこ にんにく しょうが	三温糖 油		
		野菜のナムル		もやし こまつな きゅうり えのき 赤ピーマン	ごま		
		わかめスープ	わかめ なたと 豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい	ごま油		
21	水	食パンいちごジャムつき ・牛乳	牛乳		食パン	小 585 792 中 762 839	
		おさかなナゲット2こ	いか あじ たら いわし ぶり たらちうお 大豆	たまねぎ しょうが	小麦粉 油		
		はるさめサラダ		キャベツ きゅうり にんじん きくらげ	三温糖 ごま油 はるさめ		
		ミルクスープ	牛乳 鶏肉 白いんげんまめ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも		
22	木	ごはん・牛乳	牛乳		中華麺	小 674 329 中 790 356	
		ささみかりかり青のり揚げ	鶏肉 大豆 あおさ		小麦粉 パン粉 片栗粉 油		
		ごまこんぶ和え	塩こんぶ	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま		
		豆腐汁	豆腐 わかめ	にんじん だいこん ねぎ			
23	金	わかめごはん・牛乳	牛乳 わかめ	<div>リクエスト:大河原小学校</div> <div>★なんでも食べて寒さを乗り切る★</div>	精白米 玄米	小 635 432 中 760 462	
		もうかざめの しょうがしょうゆ漬	もうかざめ				
		たくあん和え	かつおぶし		だいこん きゅうり キャベツ にんじん		ごま
		豚汁	豚肉 生揚げ		ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく		じゃがいも
		カップヤクルト	ヤクルト				
26	月	バック中華麺・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 668 345 中 819 375	
		しゅうまい②③	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 油		
		オニオンサラダ		にんじん キャベツ 赤ピーマン たまねぎ	マリネドレッシング		
		しょうゆラーメンスープ	豚肉 なたと	にんじん はくさい ねぎ にら もやし たけのこ			
		大学芋	さつまいも		 <div>1/24~1/30は 「全国学校給食週間」です</div> 砂糖		
27	火	豆腐めし・牛乳	牛乳 豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく	精白米 麦 三温糖	小 597 362 中 753 396	
		ぶりフライ	ぶり	 <div>大漁大漁!</div>	パン粉 小麦粉		
		いかみかみサラダ	いか	もやし こまつな キャベツ もやし	うま塩ドレッシング		
		みそ汁	わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しいたけ			
28	水	ゆめロール・牛乳	牛乳		ゆめロール	小 588 882 中 770 986	
		チーズ風 とろーりハンバーグ	豚肉 大豆 鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが トマト	砂糖		
		グリーンサラダ		赤ピーマン ブロッコリー こまつな コーン	和風ドレッシング		
		パンプキンポタージュ	豆乳 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ かぼちゃ にんじん	じゃがいも		
29	木	玄米ごはん・ショア	ショア		精白米 玄米	小 628 396 中 770 439	
		肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん しらたき しょうが グリーンピース	三温糖 油 麩 じゃがいも		
		ごまみそ和え	～昭和村こんにゃく(29)の日～	こまつな キャベツ にんじん こんにゃく	ごま 三温糖		
		よかっぺ汁	生揚げ	ごぼう にんじん だいこん えのき かぼちゃ			
30	金	麦ごはん・牛乳	牛乳	 <div>今の時期は脂がのっているよ!</div>	精白米 麦	小 648 325 中 774 351	
		ホッケ	ホッケ				
		じゃがいもと明太子のサラダ	たらこ		こまつな ブロッコリー コーン 赤ピーマン		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
		みそ汁	豆腐		ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ		麩