

令和7年度



1月きゅうしょくこんだてひょう

あけましておめでとうございます。1月^{がつ}は、全国学校給食週間^{ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん}があります。たくさんの食^たべ物^{もの}、給食^{きゅうしょく}に関わる人^{かか}たちなど給食^{きゅうしょく}について考える1か^{ひと}月^{げつ}にしてみましょう。



1月の給食目標

きゅうしょくについてかんがえよう

山潟小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		ちょうみりょう など	栄養価	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン				
8 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー	665 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょ うが	あかワイン チャツネ ケチャップ カレーこ しお す パンプキンバ ウダー	たんばく質	22.5 g
	ヨーグルトあえ	さとう		くろだいず	ヨーグルト		みかん パイン もも りんご	しお	脂質	19.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.0 g
9 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	644 kcal
	けんちんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼ う つきこんにやく	にぼし しょうゆ しお	たんばく質	23.3 g
	レバーいりメンチカツ	でんぶん パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶ ら	ぶたにく ぶたし パー			たまねぎ	カレーこ しお しょう ゆ こしょう	脂質	23.7 g
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		キャベツ きゅうり ホールコーン	しょうゆ みりん す しお こしょう	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
13 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー	617 kcal
	なめこのみそしる			とうふ みそ		こまつな	なめこ だいこん ね ぎ	にぼし	たんばく質	27.8 g
	アーモンド いりちりめん じゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし			みりん しょうゆ	脂質	19.7 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう	あげあぶら あぶ ら	ぶたにく		にんじん さやいん げん	ごぼう つきこんにゃ く	しょうゆ とうがらし	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
14 日 (水)	マーボーどん	こめ さとう でん ぶん	あぶら ごまあぶ ら	とうふ だいずミ ート ぶたにく みそ はっちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょ うが しいたけ きく らげ	しょうゆ トウバンジャ ン がらスープ さけ かきあぶら	エネルギー	613 kcal
	ごまいりはるさめと わかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	たんばく質	26.1 g
	フルーツ						いよかん		脂質	20.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.3 g
15 日 (木)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			しお	エネルギー	589 kcal
	チンゲンサイとあさりの スープ			あさり とうふ		チンゲンサイ にん じん	もやし きくらげ ね ぎ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんばく質	24.6 g
	ぶたにくとだいずのあげに	でんぶん じゃがい も さとう	あげあぶら あぶ ら	ぶたにく だいず		にんじん さやいん げん	しいたけ こんにやく	さけ しょうゆ カレー こ	脂質	19.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.4 g
16 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	668 kcal
	はくさいとさといも のみそしる	さといも		あぶらあげ うちま め みそ			はくさい	にぼし	たんばく質	23.3 g
	さばのごまケチャップ ソースかけ	でんぶん さとう	あげあぶら すり ごま	さば				ケチャップ ちゅうのう ソース	脂質	28.3 g
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	しお す	食塩相当量	2.0 g
19 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー	559 kcal
	たまごともすくのスープ	でんぶん		たまご とうふ	おきなわもすく		えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がら スープ	たんばく質	26.0 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぶん	あげあぶら	たら				しょうゆ みりん	脂質	17.9 g
	ビーフンソテー	ビーフン		ぶたにく		あおピーマン にん じん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	しお こしょう しょう ゆ	食塩相当量	2.1 g
20 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー	631 kcal
	さけのかすじる	さけかす		さけ なまあげ う ちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼ う つきこんにやく	さけ にぼし	たんばく質	24.4 g
	さといもコロッケ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら あぶ ら	とりにく			たまねぎ	しょうゆ しお こしょ う	脂質	22.4 g
	とうなのひたし					とうな にんじん	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

21 日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					カレーこ	エネルギー	591 kcal
	とりにくとあさりの クリームソース	こむぎこ	バター あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム	がらスープ しお こ しょう	たんばく質	26.0 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ ホールコー ン たまねぎ	す しお こしょう	脂質	14.4 g
22 日 (木)	ジョア	さとう			だっしふんにゅう		マスカット		食塩相当量	1.8 g
	ごはん	こめ							エネルギー	695 kcal
	かしわじる	さつまいも		とうふ とりにく		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにやく	にぼし しょうゆ みり ん しお	たんばく質	23.7 g
	ぶりかつ	でんぶん パンこ	あげあぶら	ぶり				しお	脂質	31.4 g
	くきわかめともやしのサラダ		ごまあぶら あぶ ら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しお こしょう す しょうゆ	食塩相当量	1.8 g
23 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ごはん	こめ							エネルギー	632 kcal
	だいこんとあぶらあげ のみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えの きたけ	にぼし	たんばく質	25.5 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく だいす			しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ さけ ケ チャップ しお	脂質	23.3 g
	ピーンズサラダ	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	だいす		にんじん	きゅうり ホールコー ン	しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
26 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	1月26日～1月30日「給食週間」									
	ごはん	こめ							エネルギー	599 kcal
	のっぺ	さといも でんぶん さとう		とりにく ぎょにく		にんじん さやえん どう	れんこん ごぼう た けのこ しいたけ つ きこんにやく	けずりぶし さけ みり ん しお しょうゆ	たんばく質	22.9 g
	たれかつ	さとう パンこ で んぶん	あげあぶら	ぶたにく				しょうゆ さけ みりん しお こしょう	脂質	14.0 g
27 日 (火)	だいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	しお	食塩相当量	2.2 g
	☆セレクトデザート☆									
	ひとくちクリームだいふく	さとう もちごめこ でんぶん	あぶら	とうにゅう						
	みかんゼリー	さとう でんぶん					みかん			
	とうにゅうハンナコッタ	さとう でんぶん	あぶら	とうにゅう			いちご			
28 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	コッパパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			イースト しお	エネルギー	606 kcal
	わかめスープ	はるさめ		とりにく	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんばく質	23.9 g
	クジラメンチ	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あげあぶら あぶ ら	とりにく くじら			たまねぎ エリンギ ぶなしめじ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょ う	脂質	27.9 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.8 g
29 日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ソフトめん	こむぎこ							エネルギー	576 kcal
	ミートソース	こめこ でんぶん こむぎこ さとう コーンスターチ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー パインアップル マン ゴー パパイア	ケチャップ あかワイン しお こしょう	たんばく質	25.4 g
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質	17.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量	2.0 g
30 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー	644 kcal
	ワンタンスープ	こむぎこ さとう でんぶん		ぶたにく ぎょにく		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた け メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう みりん	たんばく質	28.4 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ	あげあぶら	さけ	チーズ			しお	脂質	22.7 g
	きいざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん	しょうゆ す しお	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
31 日 (土)	ごはん	こめ							エネルギー	699 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ とりにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにやく	にぼし	たんばく質	28.6 g
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	でんぶん さとう	あげあぶら アー モンド	だいす とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	脂質	25.0 g
	みかん						みかん		食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

※天候等の都合で、献立は変更する可能性があります。