



1月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

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		栄養価	
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むぎしじつ	ビタミン		エネルギー	たんぱく質
8日(水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	635 kcal
	ポークカレー	じゃがいも	カレールー あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質	19.7 g
	ヨーグルトあえ			くろまめ	ヨーグルト		みかん パイン もも りんご	脂質	15.9 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.3 g
9日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	606 kcal
	キムチじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しめじ	たんぱく質	27.4 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あぶら	たら				脂質	19.7 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量	2.2 g
10日(金)	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう				
	牛乳				れんにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	589 kcal
	しらたまじる	しらたまもち こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ	たんぱく質	22.7 g
14日(火)	あつやきたまご			たまご				脂質	17.1 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	食塩相当量	2.5 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	666 kcal
15日(水)	はくさいとさといものみそじる	さといも		あぶらあげ うちまめ			はくさい	たんぱく質	24.4 g
	さほのごまチップソースかけ	さとう でんぷん	あぶら ごま	さば				脂質	29.2 g
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	1.6 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
16日(木)	むぎいりカレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					エネルギー	606 kcal
	とりにくのクリームソース		ホワイトルー あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	21.6 g
	ブロッコリーサラダ		あぶら			ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ	脂質	18.8 g
	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.4 g
17日(金)	ごはん	こめ						エネルギー	564 kcal
	たまごともすくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もすく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	23.7 g
	ニギスフライ	こむぎこ パンこ	あぶら		ニギス			脂質	19.0 g
	きりぼしだいこんいりために	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう しいたけ	食塩相当量	1.9 g
20日(月)	牛乳				ぎゅうにゅう				
	マーボーライス(ごはん)	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	エネルギー	595 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	たんぱく質	23.7 g
	みかん						みかん	脂質	17.3 g
21日(火)	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.4 g
	ごはん	こめ						エネルギー	659 kcal
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	25.2 g
	チキンたれかつ	さとう パンこ でんぷん	あぶら	とりにく				脂質	18.3 g
22日(水)	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.5 g
	ごはん	こめ						エネルギー	690 kcal
	かしわじる	でんぷん さつまいも	あぶら アーモンド	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	28.0 g
	だいちとさつまいものアーモンドがらめ	さとう		だいず				脂質	20.7 g
23日(木)	牛乳	さとう			ぎゅうにゅう		ようなし	食塩相当量	2.0 g
	ごはん	こめ						エネルギー	623 kcal
	のっぺ	さといも こんにゃく		とりにく かまぼこ		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	たんぱく質	26.3 g
	さばのゆずみそやき	さとう みずあめ		さば			ゆずかじゅう	脂質	21.8 g
24日(金)	牛乳	しらたき さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.1 g
	ごはん	こめ						エネルギー	611 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	29.2 g
	とりのからあげ	でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく			しょうが	脂質	20.0 g
27日(月)	牛乳	きりざい	ごま	なっとう		こまつな にんじん	きゅうり たくあん	食塩相当量	1.8 g
	ごはん	こめ						エネルギー	642 kcal
	じわ	こんにゃく さとう		ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ たまねぎ	たんぱく質	27.5 g
	ほっけのぴりからやき	さとう	ごまあぶら	ほっけ			にんにく	脂質	19.9 g
28日(火)	牛乳	チーズいりさつまいもサラダ	ノイック マネズ		チーズ	にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量	2.9 g
	りんごジュース						りんごかじゅう		
	ごはん	こめ						エネルギー	607 kcal
	みそワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく なんと		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	たんぱく質	23.9 g
29日(水)	牛乳	レバーいりメンチカツ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー		たまねぎ	脂質	18.1 g
	ごしきづけ			こんぶ		にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.7 g
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	こめこパン	こめこパン			だっしふんにゅう			エネルギー	652 kcal
30日(木)	いちごジャム	さとう					いちご	たんぱく質	30.6 g
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	あぶら	しろいんげんまめ パーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	脂質	23.7 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			食塩相当量	2.5 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン		
31日(金)	牛乳				ぎゅうにゅう				
	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	エネルギー	604 kcal
	ウインナーいりはくさいスープ			ウインナー		にんじん	はくさい たまねぎ	たんぱく質	22.8 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	ノイック マネズ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	脂質	26.9 g
1月(平均)	牛乳				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.3 g
	ごはん	こめ						エネルギー	588 kcal
	だいこんとあぶらあげのみそじる			あぶらあげ		こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	たんぱく質	27.7 g
	いかりカレーあげ	でんぷん	あぶら	いか				脂質	21.2 g
1月(平均)	牛乳	アーモンドキャベツ	アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	牛乳				チーズ				
	牛乳				ぎゅうにゅう				
	牛乳				わかめ				
1月(平均)	牛乳				わかめ			エネルギー	590 kcal
	わかめごはん	こめ				チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ	たんぱく質	24.9 g
	チンゲンサイのスープ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ほたて とうふ		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質	19.5 g
	ぶたにくとだいずのあげ			ぶたにく だいず				食塩相当量	2.3 g
牛乳				ぎゅうにゅう					
一日あたりの平均		エネルギー	619 kcal	脂質	20.4 g	カルシウム	339 mg		
		たんぱく質	25.3 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.5 mg		



1月こんだてよていひょう

2025. 1月

新潟市立上山小学校

<p><今月のめあて> 感謝して食べよう</p> <p>○「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えよう</p> <p>「いただきます」：食べ物にはすべて命があります。その大切な命をいただく感謝の気持ちが込められています。</p> <p>「ごちそうさま」：料理を作るためにいろいろな人がかかわっています。その方々に感謝をする気持ちが込められています。</p>		<p>8日(水)</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>ポークカレー(むぎごはん)</p> <p>生活リズムを取りもどそう</p>	<p>9日(木)</p> <p>ミルクデザート</p> <p>ごまあえ しろみざかなの たつたあげ</p> <p>ごはん キムチ じる</p> <p>キムチについて知ろう</p>	<p>10日(金)</p> <p>いりおから あつやきたまご</p> <p>ごはん しらたま じる</p> <p>たまごの栄養について</p>	
こんだて	<p>13日(月)</p> <p>せいじん 成人の日</p>	<p>14日(火)</p> <p>のりずあえ さばのごま 女チャップソースかけ</p> <p>ごはん はくさいと さといもの みそじる</p> <p>さばについて知ろう</p>	<p>15日(水)</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>とりにくの クリームソース (むぎごはん)</p> <p>ブロッコリーについて</p>	<p>16日(木)</p> <p>きりぼしだいこんの いために ニギスフライ</p> <p>ごはん たまごと もずくの スープ</p> <p>野菜の栄養について 知ろう</p>	<p>17日(金)</p> <p>みかん</p> <p>ごまいり はるさめと わかめのサラダ</p> <p>マーボーライス (ごはん)</p> <p>牛乳をのもう</p>
	給食週間く6年生の献立く	<p>20日(月)</p> <p>コーンいりひたし チキンたれかつ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>【寒い冬にも負けない！ 体があつたまる給食】</p>	<p>21日(火)</p> <p>ルレクチェゼリー</p> <p>だいずとさつまいもの アーモンドがらめ</p> <p>こめこめん かしわじる</p> <p>給食の始まりについて 知ろう</p>	<p>22日(水)</p> <p>ひじきのいために さばのゆずみそやき</p> <p>ごはん のっぺ</p> <p>【和風の地域の食材を使っ た体があつたまる献立】</p>	<p>23日(木)</p> <p>きりざい とりのからあげ</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>【和食で元気になる給食】</p>
こんだて	<p>27日(月)</p> <p>ごしきづけ レバーいり メンチカツ</p> <p>ごはん みそ ワンタン スープ</p> <p>成長期に必要な栄養</p>	<p>28日(火)</p> <p>コーンサラダ さけチーズフライ</p> <p>いちごジャム ミネスト ローネ</p> <p>こめこパン</p> <p>米粉パンについて</p>	<p>29日(水)</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>チキン ライス</p> <p>ウイナーいり はくさい スープ</p> <p>大豆について知ろう</p>	<p>30日(木)</p> <p>チーズ</p> <p>アーモンドキャベツ いかのカレーあげ</p> <p>ごはん だいこんと あぶらあげの みそじる</p> <p>大根について知ろう</p>	<p>31日(金)</p> <p>ぶたにくとだいずの あげに</p> <p>ごはん チンゲンサイと ほたての スープ</p> <p>チンゲン菜について 知ろう</p>

※天候や流通状況によって、献立の内容を変更することがあります。ご了承ください。

1月20日～24日は「給食週間」です

学校給食は明治22年に始まり、全国各地に広がっていきました。学校給食週間には、給食の歴史を振り返り、その役割や大切さについて考えてみましょう。

今年度は6年生が家庭科で考えた献立を取り入れたり、給食委員会は残量が少ないクラスに賞を渡したりする取組を行う予定です。

