

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)		
9 金	○	かがれいわら 鏡開き献立 ~白玉団子の雑煮と、お正月の紅白にちなんだゼリーを提供します。~					
		うまい どん 旨煮丼	米、油、砂糖、でん粉	豚肉、いか、うずら卵	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 たけのこ、白菜、チンゲン菜	637 26.1	
		しらたま ぞうに 白玉雑煮	油、里芋、白玉もち	鶏肉	人参、大根、小松菜		
		こうはく 紅白ゼリー	砂糖		いちご、クランベリー		
13 火	○	ねんせい 6年生の献立★印				654 26.1	
		はくはん 白飯	米				
		やさい ★野菜ふりかけ	油	ちりめんじやこ	小松菜、ほうれん草、万能ねぎ		
		なまあ 生揚げの中華煮	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉	人参、玉ねぎ、たけのこ、生姜 青ビーマン、にんにく、しいたけ		
14 水	○	ちゅうかふう ★中華風ポテトサラダ	じゃが芋、油、砂糖 マヨネーズ（卵不使用）	ツナ、ヨーグルト	ブロッコリー、人参、きゅうり コーン	610 26.3	
		フラワーロールパン	小麦粉、砂糖、マーガリン				
		こうそう ホキの香草フライ	油、パン粉、でん粉、小麦粉	ホキ	バジル		
		はくせい 白菜と肉団子のスープ	でん粉、春雨	豚肉	ねぎ、生姜、しいたけ、白菜 チンゲン菜、人参		
15 木	○	フルーツミックス	砂糖		白桃、みかん、パイン、レモン いちご	608 24.2	
		はくはん 白飯	米				
		ポークカレー	じゃが芋、油、小麦粉、バター	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、セロリー、にんにく 生姜、トマト		
16 金	○	ほうれん草サラダ	油、砂糖	ハム	ほうれん草、もやし	610 29.8	
		ねんせい 6年生の献立★印					
		★びりん飯	米、油、砂糖、ごま	鶏肉、豆腐、油揚げ	切り干し大根、人参		
19 月	○	さけ 鮭ザンギ	でん粉、油	鮭	にんにく	612 26.7	
		★きりたんぽ汁	しらたき、きりたんぽ	鶏肉	ごぼう、舞茸、ねぎ、せり 小松菜		
		はくはん 白飯	米				
20 火	○	ごくとうふ 五目豆腐	油、砂糖	豚肉、竹輪、豆腐	生姜、たけのこ、人参、ねぎ	606 23.5	
		れんこんサラダ	マヨネーズ（卵不使用）、ごま	ハム	れんこん、きゅうり、人参		
		じごな 地粉うどん	小麦粉				
21 水	○	たぬき 卵とうどん	砂糖、でん粉	鶏肉、鶏卵	ねぎ、人参、しいたけ	595 21.9	
		いも さつま芋とひよこ豆のかりんとう	さつま芋、でん粉、油、砂糖 はちみつ	ひよこ豆			
		あ もやしの和え物	油、砂糖		ほうれん草、もやし		
	○	ねんせい 6年生の献立★印				595 21.9	
		はん ★わかめご飯	米、砂糖	わかめ			
		ふうみ ★カレー風味肉じゃが	じゃが芋、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリンピース ねぎ		
		ほうれん ★ほうれん草のラッキースター和え物	油	ツナ	ほうれん草、キャベツ、コーン 人参		

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
22 木	○	ビビンバ	米、油、こま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参 小松菜、ねぎ	561 22.4
		わかめとコーンのスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、たけのこ、えのきだけ ねぎ、コーン	
		いよかん			いよかん	
23 金	○	6年生の献立★印				535 23.1
		★さいたまグリーンスパゲティ	スパゲティ、油、バター	ベーコン	にんにく、玉ねぎ、小松菜 しめじ、舞茸、万能ねぎ	
		プロッコリーサラダ	油、砂糖	ツナ	きゅうり、もやし、コーン プロッコリー	
		★ヨーグルト		ヨーグルト		
27 火	○	6年生の献立★印	毎年、1月24日から30日は全国学校給食週間です。食の大切さや食に関わる人々の思いを考えてみましょう。~			
		★さつまいもご飯	米、もち米、油、さつまいも	昆布		569 25.6
		★鮭の竜田揚げ	でん粉、油	鮭	生姜	
		★キムチ豚汁	こんにゃく、油、砂糖	豚肉、油揚げ、豆腐、昆布	ごぼう、人参、ほうれん草、生姜 大根、白菜、にんにく、ねぎ	
		★いちご			いちご	
28 水	○	6年生の献立★印	米			583 24.9
		白飯	油、砂糖、でん粉	鶏卵、豚肉	玉ねぎ、人参、にんにく 生姜、キャベツ	
		★豚肉と卵のみそ炒め	油、砂糖	ツナ	大根、かぶ、きゅうり、コーン	
29 木	○	6年生の献立★印				
		★黒パン	小麦粉、砂糖、マーガリン			640 26.3
		★ホキのムニエル風ソースかけ	でん粉、油、バター	ホキ	レモン	
30 金	○	6年生の献立★印	じゃが芋、油、小麦粉、バター	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 白菜	608 33.0
		ひじきご飯	米、こんにゃく、砂糖、油	ひじき、油揚げ	人参	
		★鶏肉のすだちソースかけ	でん粉、油、砂糖	鶏肉	生姜、すだち	
		★あさりの味噌汁		あさり	もやし、ほうれん草、人参 大根	

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

☆1月27日(火)~30日(金)の給食週間で、6年生が考えた献立を提供します。

また、給食週間以外でも6年生の考えた献立を提供します。献立名の前に★印をつけています。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー (kcal) 602

たんぱく質 (g) 25.7

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー (kcal) 650

たんぱく質 (g) 21.1~32.5

## 1月11日は、鏡開き！

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。

雑煮やおしるこなど、いろいろな料理で味わってみましょう。給食では、『白玉雑煮』をおいしく食べて、みなさんの無病息災を祈ります。

