

2025年

[1月こんだてよい表]



(小学校)

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき			ちょうみりょう	エネルギーたんぱく質しつしお
			あかのなかまおもに体をつくるもとになるたべもの	きいろのなかまおもにエネルギーのもとになるたべもの	みどりのなかまおもに体のちょうしをととのえるもとになるたべもの		
9 木	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ むぎ			648 kcal
	ポークカレー		ぶたにく ハッピーにんじん	じゃがいも あぶら	たまねぎ ごぼう れんこん にんじん	カレールー ケチャップ	21.1 g
	ブロッコリーのサラダ			たまねぎドレッシング	しょうが にんにく トマト りんご	ウスターソース しょうゆ	21.2 g
	とうにゅうムース		(とうにゅう)	(さとう あぶら)	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン	(しお)	2.1 g
10 金	ごはん	○	おしょうがつりょうり <ぎゅうにゅうD>	こめ			560 kcal
	ぶりのてりやき		(ぶり)	(さとう でんぶん)	(しょうが)	(みりん しょうゆ しお)	23.3 g
	こうはくなます		かつおぶし	さんおんとう	だいこん にんじん ゆず	しお す しょうゆ	20.2 g
	ぞうに		とりにく かまぼこ	しらたまもち	はくさい にんじん こまつな みずな	さけ しょうゆ かつおだし	1.7 g
14 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			586 kcal
	ハンバーグ		(ぶたにく とりにく)	(でんぶん)	(たまねぎ)	(しお)	22.8 g
	マカロニのトマトソースにかぼちゃとかぶのみそしる		ぶたにく とりにく	マカロニA オリーブあぶら	にんにく にんじん たまねぎ しめじ	ケチャップ しお こしょう	17.7 g
			とうふ みそ わかめ		えだまめ トマト	やさいブイオン ちゅうのうソース	2.2 g
15 水	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			589 kcal
	アジフライ		(あじ)	(パンこA こむぎこA でんぶん)	あぶら	(しお)	24.5 g
	みぞれあえ		ロースハム	さんおんとう	だいこん ほうれんそう はくさい にんじん	す しょうゆ みりん	18.4 g
	こうやどうふのうまに		とりにく こうやどうふ	さとも さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	みりん さけ しょうゆ	1.7 g
16 木	むぎごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ むぎ			614 kcal
	ぶたキムチ		ぶたにく	ごまあぶら ごま	たまねぎ もやし はくさい	さけ しお こしょう しょうゆ	27.1 g
	ぎょうざ		(ぶたにく)	(でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこA)	(キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく)	(しょうゆ しお ぎょかいエキス)	20.6 g
	ちゅうかたまごスープ		ぶたにく たまごC	ごまあぶら でんぶん	たまねぎ チンゲンさい しめじ コーン	とりから しお こしょう	2.0 g
17 金	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			596 kcal
	とりにくのこうそうやき		とりにく	オリーブあぶら		さけ こうそうパウダー	25.2 g
	ポテトサラダ			じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	きゅうり	りんごす こしょう	19.5 g
	ミネストローネ		ぶたにく	もちむぎ さんおんとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	ケチャップ ウスターソース しお	1.4 g
20 月	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ ふるさとしょくざいいまりのひ			656 kcal
	かぼちゃとさつまいものコロッケ		(ぶたにく)	(じゃがいも さつまいも さとう パンこA でんぶん) あぶら	(かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん)	(しお こしょう)	21.5 g
	アーモンドサラダ		ロースハム	アーモンド わふうドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん みずな		23.5 g
	はくさいのクリームに		とりにく ぎゅうにゅうD	じゃがいも あぶら	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	ホワイトベース ホワイトルー こしょう	1.9 g
21 火	ごはん	○	<ぎゅうにゅうD>	こめ			630 kcal
	だいずととうふのフライ		(とうふ イトヨリ だいず あおさ)	(ごま パンこA こめこ) あぶら	(たまねぎ にんじん しいたけ)	(しょうゆ しお かつおぶしエキス)	22.3 g
	おみつけふう			ごま さんおんとう	こまつな キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ	21.7 g
	いもに		ぎゅうにく	さとも あぶら さんおんとう	にんじん ごぼう しめじ こんにゃく	さけ みりん しょうゆ	1.6 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A：小麦 B：そば C：卵 D：乳・乳製品 E：落花生 F：えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

知っていますか 1月の食文化

7日 ななくさ 七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災をお祈りします。

11日 ねむひら 鏡開き

神様にお供えたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。とくに鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

15日 こしょうかつ 小正月

昔の暦で、1年で最初の満月の日で、小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きなどがよく行われます。

2025年

[1月こんだてよてい表]



(小学校)

日	こんだてめい	牛乳	ざいりょうめいと体の中でのほたらき			ちょうみりょう	エネルギー たんぱく質 しつ しお	
			あかのなかま おもに体をつくる もとなるたべもの	きいろのなかま おもにエネルギーの もとなるたべもの	みどりのなかま おもに体のちょうしを ととのえるもとなるたべもの			
22 水	ごはん/いっしょくぎざみのり	○	のり ＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			579 kcal	
	けいはんのぐ		とりにく	さんおんとう	にんじん しいたけ たくあん	しょうゆ みりん さけ	27.7 g	
	いわしのうめみそに		(いわし みそ)	(さとう こめこ)	(しそ うめ)	(みりん しお)	18.3 g	
	けいはんようスープ		とりにく きんしたまごC		ねぎ	さけ みりん しょうゆ しお とりガラ	2.5 g	
23 木	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			569 kcal	
	ふくめに		とりにく ひじき	あぶら	にんじん ごぼう しいたけ いんげん こんにゃく	みりん さけ かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	22.2 g	
	ちくわのゆかりあげ		ちくわ	こむぎこA でんぷん あぶら	ゆかり		16.6 g	
	きつねうどん		あぶらあげ	さんおんとう うどんA	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ さけ かつおだし こんぶだし	2.2 g	
24 金	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ	～学校給食週間 24日から30日まで～		565 kcal	
	さけのしおやき		さけ	きゅうしょくがはじまったころのメニュー		しお	26.6 g	
	たくあんあえ			ごま さんおんとう	たくあん だいこん にんじん きゅうり	しょうゆ	17.1 g	
	ぐだくさんみそしる		あつあげ わかめ みそ	さつまいも	はくさい たまねぎ こまつな	にぼしだし	3.1 g	
27 月	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ	ハッピーにんじん 		567 kcal	
	ぶたにくの しょうがいため		ぶたにく	さんおんとう でんぷん あぶら	しょうが たまねぎ	みりん さけ しょうゆ	26.8 g	
	おからにしめ		おから ぶたにく さつまあげ	さんおんとう あぶら	はくさい にんじん しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ	16 g	
	すましじる		うおそうめん かまぼこ	ぶA でんぷん	にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	しお しょうゆ かつおだし こんぶだし	1.9 g	
28 火	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			616 kcal	
	じぶに		とりにく かまぼこ	こむぎこA さんおんとう	はくさい にんじん しいたけ	さけ しお しょうゆ みりん	25.8 g	
	さつまいものめったじる		ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも	こんにゃく だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつおだし	20.4 g	
	あじめぐりきゅうしょく (いしかわけん)					2.3 g		
29 水	あげパン	○	＜ぎゅうにゅうD＞	プレーンロールACD あぶら さとう		ココア	637 kcal	
	コールスローサラダ		とりにく	たまごぬきマヨネーズ さんおんとう	にんじん きゅうり コーン キャベツ	ず	18.4 g	
	カレースープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん ヤングコーン だいこん	カレールー ケチャップ しょうゆ とりガラ	33.3 g	
						2.2 g		
30 木	ごはん	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ			635 kcal	
	さばのみりんつけやき		(さば)	(さとう)		(しょうゆ みりん ぎょしょう しお)	25.6 g	
	はくさいのごまあえ		きょうどりょうり		ごま さんおんとう	はくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ	26.4 g
	だごじる		とりにく あぶらあげ	しらたまこ こむぎこA	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ	しお さけ みりん しょうゆ にぼしだし	2.0 g	
31 金	むぎごはん /いっしょくたまごぬきマヨネーズ	○	＜ぎゅうにゅうD＞	こめ むぎ いっしょくたまごぬきマヨネーズ			740 kcal	
	シシリアン (やきにく)		ぎゅうにく	さんおんとう でんぷん あぶら	しょうが にんにく りんご	さけ みりん しょうゆ	19.9 g	
	シシリアン (やさい)				キャベツ きゅうり パプリカ	あおじそドレッシング	39.3 g	
	やさいスープ		とりにく	マカロニA あぶら	にんじん たまねぎ はくさい だいこん エリンギ ブロッコリー	やさいブイヨン しお こしょう	1.4 g	

★塩、こしょう、しょうゆは、記入がなくても味の調整のために使用場合があります。

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22 (1889) 年にさかのぼります。山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

