

令和7年1月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 ※天候や価格などのために献立や 献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ）  赤黄緑、3つそろすと バランスがよいよ 				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
9 木	チキンカレー	とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	チャツネ(りんご) カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ケチャップ カレーソース ワイン	551	18.3	15.3	257
	コロコロサラダ		オリーブゆ	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし りんご	す しお ごしよう	★今日から3学期の給食がはじまりました。特に給食当番は、衛生面に注意しましょう。髪の毛は帽子の中に入れ、マスクは鼻までおおいます。そして、ていねいに手洗いをしましょう。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
10 金	ごはん		こめ			548	27.4	13.6	284
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		みりん さけ	★今日の給食は、おせち料理にも出される「西京やき」を再現しました。おいしく食べて、今年一年を元気に過ごしましょう。			
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん だしじ				
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつまいも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
14 火	ごはん		こめ			539	21.7	17.7	278
	さきいかのごまマヨあえ	さきいか	たまごなしマヨネーズ ごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。か。茶わんや汁碗は、親指で上の「へり」をもち、残りの4本の指をそろえて食器の底を持ちます。こうすると、ふらふらしないのでこぼしにくく、見た目もきれいに食べられますよ。			
	ぶたにくとだいこんのにも	ぶたにく あつあげ	さといも さとう あぶら	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ いんげん	さけ しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			563	24.9	19.4	364
	れんこんサラダ		あぶら さとう	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	す しょうゆ しお	★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切です。運動して、骨を鍛えるかどうかで、将来の骨の強さは変わります。バランスのよい食事と運動で、体の土台となる強い骨を作りましょう。			
	ほうれんそうのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ(乳) スキムミルク(乳)	じゃがいも こむぎこ(小麦) バター(乳)	たまねぎ にんじん ほうれんそう	がらすूप ワイン しお ごしよう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 木	ごはん		こめ			664	25.3	22.0	319
	しろみざかなのてんぷら	しろみざかなのてんぷら(小麦)	あぶら			★給食のお米は、川副町産の「夢しずく」という品種のお米です。毎週つかう量のお米を、お米屋さんが精米して給食センターへ届けてくれています。ごはんはおかずをいっしょに口の中で合わせながら食べ、最後にごはんだけ残らないようにしましょう。			
	ちくわときゅうりのごまずあえ	ちくわ	ごま さとう	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ みりん				
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
17 金	ごはん		こめ			536	22.1	13.2	272
	とりとごぼうのうどん	とりにく	うどん(小麦)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし しょうゆ しお さけ みりん	★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ物。寒い朝は、よくしっかりと食べて登校しましょう。ほかほかの体とさえた頭で、一日を気持ちよく始められます。			
	ささみとひじきのサラダ	ささみ ひじき	たまごなしマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 月	のりとベーコンのまぜごはん	ベーコン のり	こめ ユニソーヤマーガリン(大豆)	にんじん たまねぎ マッシュルーム	しょうゆ みりん しお さけ	578	21.6	18.2	293
	アーモンドあえ		アーモンド さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	★アーモンドあえに「小松菜」という野菜が入っています。昔、東京の「小松川」という川べりでとれたことから名付けられました。ビタミンやカルシウム、鉄分などがたくさん入っています。			
	じゃがいもとあつあげのそぼろに	とりにく だいず あつあげ	じゃがいも さとう でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん しょうが	しょうゆ みりん				
21 火	ごはん		こめ			602	21.2	23.7	269
	とりのレモンソースかけ	とりにく	でんぶ こむぎこ(小麦) あぶら さとう		さけ しお ごしよう レモンじる す しょうゆ	★寒い季節に温かい食べ物食べられるのは幸せなことです。今日の給食も、寒い中、外で食べ物を育てている人や冷たい水で料理をしてきている人がいたからこそ、無事に食べることができています。たくさんの方の協力や苦勞に感謝して食べましょう。			
	ブロッコリーとマカロニのサラダ		マカロニ(小麦) ドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん					
	はくさいスープ	ベーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし セロリ パセリ	がらすूप しお ごしよう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
22 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			540	24.1	16.5	316
	ハムマリネ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	す しお ごしよう	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病気にからずすにすんだりします。食事を好き嫌いで選んでしまうと、体に大切な栄養がうまくとれず、元気な体を作ることができません。好きな食べ物ばかりにたよらないように、何でも食べて、元気な毎日を送りましょう。			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ミックスビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん トマト	ケチャップ しお ワイン しょうゆ みりん ソース ごしよう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 木	ごはん		こめ			551	20.2	15.8	280
	たんたんめん	ぶたにく だいず みそ	ちゃんぽん(小麦) ねりごま(ごま) ごまあぶら(ごま)	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが	がらすूप しょうゆ みりん トウバンジャン	★かぜなどの病気は、体の中に病気の菌が入ったときにかかります。菌が入っても、簡単にには負けない丈夫な体を作るには、野菜が欠かせません。食事のたびに野菜をたくさん食べて、体をいつも調子よく保てば、この冬をかぜ知らずで過ごせますよ。			
	はるさめサラダ	きんしたまご(卵、小麦、大豆)	はるさめ さとう ごまあぶら(ごま) ごま	きゅうり きくらげ にんじん キャベツ	す しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

令和7年1月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 こんだてめい ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 赤黄緑、3つそろると バランスがいいよ				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし			
24 金	ごはん		こめ			569	24.2	21.4	289
	さばのしおやき	さば			しお しょうゆ さけ	★今日から30日までの1週間は「全国 学校 給食 週間」です。給食は、今から約130年前、山形県の小学校で、昼ご飯を準備できない子どもたちのために出されたのが始まりです。この機会に、給食の大切さや役割について考えてみましょう。			
	おひたし	あぶらあげ		ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ みりん だしじり				
	だぶ	とりにく あつあげ かまぼこ	さといも	にんじん れんこん ごぼう こんしやく ほししいたけ しょうが	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 月	ごはん		こめ			523	22.4	11.5	320
	いそかあえ	のり		こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	しょうゆ みりん	★「筑前煮」は、佐賀県や福岡県で食べられている料理です。鶏肉や芋類、根菜類をたくさん入れて作ります。正月やお祝いの時に食べられています。			
	ちくぜんに	とりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	こんしやく れんこん たけのこ ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん	だしこんぶ しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 火	ごはん		こめ			584	26.4	17.5	290
	とりてん	とりにく	こむぎこ(小麦) あぶら	しょうが	しお さけ	★今日は、大分県の郷土料理を再現しました。日本でとれる「かぼす」の90%以上は、大分県でとれています。そして、だご汁のだんごは太く平べったい麺です。その麺を茹でて、きなこや砂糖をまぶしたものを「やせうま」といい、だご汁とともに親しまれています。			
	かぼすあえ	ささみ	さとう	キャベツ にんじん こまつな	かぼすかじゅう しょうゆ す				
	だごじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ひらめん(小麦)	はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
29 水	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	ちゃんぽん(小麦) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん とumoroshi きくらげ ねぎ	けいとんたん(豚肉、鶏肉) さけ がらスープ しお しょうゆ ソース こしょう	574	21.8	20.9	319
	こくとうパン		こくとうパン(小麦、乳)			★今日は、長崎県の郷土料理の「ちゃんぽん」を作りました。鶏肉と豚肉のうまみが入った「けいとんたん」を使っているため、スープの色が白色をしています。いろいろな野菜のうまみとお肉のうまみが入って、おいしいちゃんぽんができていますので、ぜひ食べてください。			
	さつまいもサラダ	ツナ	さつまいも じゃがいも たまごなしマヨネーズ	きゅうり たまねぎ	こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
30 木	ごはん		こめ			593	25.6	19.1	277
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ(小麦) あぶら			★今日は、熊本県の郷土料理を再現しました。「タイビーエン」は中国の発祥ですが、日本でアレンジされて熊本県の郷土料理になりました。いろいろな食べ物が入っていて、うまみたっぷりです。			
	パンパンジー	ささみ	ドレッシング(ごま)	もやし きゅうり にんじん					
	タイビーエン	ぶたにく うずらたまご(卵) えび	はるさめ あぶら	はくさい きくらげ にんじん ねぎ	がらスープ しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
31 金	ごはん		こめ			590	24.0	18.5	378
	いわしのうめに	いわしうめに(小麦・大豆)				★給食は、食中毒などの事故が起こらないように衛生管理が徹底されています。野菜は何回も洗ってつかったり、できあがった料理は温度計を使って、食材の中心まで十分に火が通っているか確認、記録したりします。安全・安心な給食は、調理員さんによって支えられています。			
	ごもくきんびら	さつまあげ	ごま ごまあぶら さとう	れんこん こんしやく にんじん いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	だしこんぶ かつおぶし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
小学3年生平均						569.1	23.2	17.8	300.3
小学3年生基準						590	23.6	25~30	350
単位						kcal	g	%エネルギー	mg

<アレルギーに関する表示について>

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦・大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆)
- ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉)
- ・ベーコン(豚肉)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)