



# 1月 こんだてひょう

図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I初 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	七草がゆ	○	銀さわらのてりやき 3色なます 白玉あずき	ぎゅうにゅう、とりにく さわら、あずき	こめ、さとう、白玉	だいこんはくさい、せり、かぶ かつお、ねぎ、しょうが にんじん、きゅうり、ゆず	556 kcal 25.2 g 14.7 g 2.3 g
13 火	ごはん	○	新春おみくじバーグ 和風サラダ 豆乳仕立てのまろやか味噌汁	ぎゅうにゅう、ぶたにく しづくどうふ、ウインナー チーズ、とうふ、あぶらあげ 白みそ、調製豆乳	こめ、あぶら、 さとう、さつまいも	たまねぎ、コーン、にんじん きゅうり、だいこん はくさい、ぶなしめじ	586 kcal 24.4 g 21.9 g 2.6 g
14 水	ごはん	○	中華風五目うまに 青のりホテト りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、あおのり	こめ、あぶら、かたくりこ ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、ほししいだけ にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、チングンサイ ねぎ、りんご	547 kcal 20.6 g 14.8 g 1.3 g
15 木	小豆ごはん ごま塩 小正月 こんだて	○	ぶりと大根の煮物 白菜のおかかあえ はれひめ	ぎゅうにゅう、あずき ぶり、糸けずり	もち米、こめ、黒ごま あぶら、さとう、かたくりこ	ねぎ、だいこん、はくさい もやし、にんじん、オレンジ	541 kcal 23.2 g 17.1 g 2.2 g
16 金	キムチチャーハン	○	トック入り卵スープ 安倍川さつま	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまごきなこ	こめ、あぶら、さとう、ごま油 あぶら、トック、かたくりこ さつまいも	しょうが、にんじん、たまねぎ にら、はくさい、キムチ だいこん、ねぎ	602 kcal 20.1 g 17.6 g 2.4 g
20 火	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう、鶏肉 とうふ、わかめ	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、オリーブ油 さとう、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ もやし、にんじん きゅうり、たまねぎ	580 kcal 23.3 g 20.1 g 2.3 g
21 水	ごはん	○	スタミナ納豆 肉じゃが ほうれん草のからしあえ	ぎゅうにゅう、とりにく ひきわり納豆、赤みそ、ぶたにく	こめ、ごま油、さとう、あぶら つきこんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にら、にんじん、もやし さやいんげん、ほうれんそう	600 kcal 25.2 g 15.5 g 2.3 g
22 木	カレーライス	○	青大豆とワカメのマリネ いよかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、あおいたず	こめ、むぎ、あぶら じゃがいも、バター こめこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、いよかん	558 kcal 19.5 g 14.6 g 2.0 g
23 金	五目おこわ もち米：結の里提供	○	ししゃものからあげ とんとろりんスープ デコポン	ぎゅうにゅう、とりにく ししゃも、ぶたにく たまご	こめ、もち米、あぶら さとう、かたくりこ、こめこ	ごぼう、ほししいだけ、にんじん たけのこ、グリンピース、にんにく しょうが、えのきだけ、コーン ねぎ、ほうれんそう、デコポン	542 kcal 25.6 g 17.2 g 2.7 g
26 月	タイムスリップ給食① 給食のはじまり「おにぎり」 セルフ わかめおにぎり	○	鮭の塩やき 冬野菜たっぷり味噌汁 そくせき漬け	ぎゅうにゅう、わかめ ちりめんじゃこ、焼きのり 塩鮭、とりにく、あぶらあげ 白みそ、赤みそ、豆乳	こめ、あぶら、じゃがいも	にんじん、だいこん、かつおな ねぎ、きゅうり、はくさい、ゆず	541 kcal 28.0 g 18.0 g 2.9 g
27 火	タイムスリップ給食② 戦時中の給食「すいとん」 大根飯	○	いかのネギみそやき まちだすいとん ぽんかん	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ いか、赤みそ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう こむぎこ（中力粉）	だいこん、万能ねぎ、しょうが ねぎ、にんじん、ほししいだけ はくさい、ほうれんそう、ぽんかん	550 kcal 27.0 g 14.8 g 2.5 g
28 水	タイムスリップ給食③ 貴重なたんぱく源「くじら」 コッペパン いちごジャム	○	くじら肉のたつたあげ ボイル野菜 ポトフ	ぎゅうにゅう、くじら肉 ワイン	コッペパン、かたくりこ あぶら、さとう、ごま油 じゃがいも	いちごジャム、しょうが にんにく、キャベツ、にんじん たまねぎ、セロリ、ブロッコリー はくさい、かぶ、パセリ	563 kcal 27.0 g 18.2 g 2.8 g
29 木	タイムスリップ給食④ うどんも麵も「ソフト麺」 ミートソース ソフト麺	ジョア	フレンチサラダ フルーツみつまめ	ジョア、ぶたにく 大豆ミート、かんてん えんどう豆	ソフトめん、パンこ あぶら、さとう、水あめ	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん、トマト マッシュルーム、パセリ、キャベツ ブロッコリー、コーン、みかん缶 黄桃缶、パイント缶	564 kcal 23.4 g 10.0 g 3.7 g
30 金	タイムスリップ給食⑤ 現在 無形文化遺産「和食」 5分づき米	○	たらの麦みそやき ジャコ入りおひたし なめこのみぞれ汁 はるみ	ぎゅうにゅう、たら、赤みそ ちりめんじゃこ とりにく、とうふ	胚芽精米、むぎ、さとう 白すりごま、かたくりこ	こまつな、キャベツ、にんじん ぶなしめじ、なめこ、だいこん ねぎ、糸みづば、みかん	547 kcal 25.9 g 12.2 g 2.3 g

※学校行事や食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。

※給食で初めて食べる食材がないようにご家庭で食べてみるよう、ご協力ををお願いいたします。アレルギーや献立の詳細については栄養士までご相談ください。

## 令和7年度【給食試食会（2/2・2/3開催）】

お子様が毎日食べている給食を、実際に味わってみませんか？配膳の様子など、学校での過ごし方を知っていただける良い機会ですので、ぜひご参加ください！

■12月24日（水）配信のフォームより、1月9日（金）までにお申し込みください。

■1月20日（火）までにお子様を通じて決定通知を配布いたします。届かない場合は栄養士までご連絡ください。

