



2025年 1月 予定献立表



*献立は、都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用使用する調味料)	小学校 [エネルギー] たんぱく質 食塩相当量	中学校 [エネルギー] たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物				
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用使用する調味料)			
8 水	スパゲッティ・ナポリタン 牛乳 ポテトカップグラタン (コーン) チキンサラダ バターロール	ベーコン おから 豆乳 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが とうもろこし 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん バターロール	油 ショートニング ごま ごまドレッシング	ケチャップ ソース こしょう 食塩	621 22.3 2.2	778 27.0 2.8
9 木	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ にんじんしりしり おでん	ちくわ ツナ 鶏卵 鶏肉 焼ちくわ さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 青のり	人参 人参	大根	米 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま 油	しょうゆ 和風だし しょうゆ みりん 和風だし	688 29.8 3.0	891 37.7 4.0
10 金	食パン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ポークビーンズ アルファベットスープ	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン 人参 トマト パセリ 人参 トマト 人参 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	食パン パン粉 砂糖 ひよこ豆 えんどう豆 砂糖 マカロニ	酒 食塩 ケチャップ ソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	655 35.5 2.6	802 42.5 3.3	
14 火	ごはん 牛乳 松風焼き ひじきの炒り煮 雑煮汁	鶏肉 味噌 油揚げ 大豆 さつま揚げ 鶏肉	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ しょうが ごぼう 大根 ねぎ ごぼう しめじ	米 パン粉 でんぷん 砂糖 しらたき 砂糖 白玉	ごま 油	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ みりん 和風だし 食塩	639 25.8 2.5	793 30.8 2.9
15 水	ソフト中華めん 牛乳 豚骨ラーメンスープ 春巻 れんこんサラダ	豚肉 なた	牛乳	小松菜 人参 人参 なら 人参	もやし 白菜 ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく れんこん キャベツ きゅうり	ソフト中華めん 春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごまドレッシング	豚骨ラーメンスープの素 しょうゆ 鶏がらスープ こしょう しょうゆ 食塩 こしょう	667 23.8 3.0	848 29.6 3.6
16 木	ごはん 牛乳 海藻サラダ ナタデココフルーツ 冬野菜カレー	豚肉	牛乳 わかめ 昆布 杉のり つのたま	人参 人参	キャベツ きゅうり パインアップル もも りんご みかん 玉ねぎ れんこん 大根 マッシュルーム にんにく しょうが	米 ナタデココ さつまいも	和風ドレッシング 油	カレールー ケチャップ ソース	706 18.1 1.9	869 21.2 2.2
17 金	丸パン 牛乳 チキンナゲット イタリアンサラダ 根菜シチュー	鶏肉 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 人参	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ れんこん とうもろこし マッシュルーム	丸パン パン粉 小麦粉 でんぷん さつまいも	油 イタリアンドレッシング	しょうゆ 食塩 シチュールウ コンソメ 食塩	625 26.3 2.6	788 32.8 3.4
20 月	ごはん 牛乳 照り焼きチキン オーシャンサラダ 豚汁	鶏肉 かにかま 中華くらげ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 砂糖 砂糖 さといも こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 酢 こしょう 和風だし	620 30.4 2.2	766 36.0 2.6	
21 火	ごはん 牛乳 たまご焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	鶏卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 酢 しょうゆ 食塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん だしパック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	619 26.7 2.1	765 31.6 2.5	
22 水	焼きそば 牛乳 ねぎ塩まんじゅう 白菜とツナのサラダ クワッサン	豚肉 豚肉 ツナ	牛乳	人参 なら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんにく しょうが 白菜	中華めん 小麦粉 砂糖	油 塩中華ドレッシング	焼きそばソース 塩こうじ 食塩 こしょう	650 25.0 2.9	821 30.6 3.7
23 木	ごはん 牛乳 プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ハヤシライス	鶏卵 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぷん	油 玉ねぎドレッシング 油	しょうゆ 食塩 ハヤシルウ ケチャップ ソース	679 23.6 2.5	855 28.9 3.0
全国学校給食週間										
24 金	食パン 牛乳 コロッケ (ソース) キャベツのサラダ コーンポタージュ	ハム 鶏肉 豆乳	牛乳 牛乳 生クリーム	人参 人参 人参	グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	食パン じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油 イタリアンドレッシング	こしょう 食塩 ※ソース シチュールウ 食塩	650 23.3 2.6	797 27.8 3.2
27 月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁 給食週間ゼリー	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参	白菜 たくあん 大根 ごぼう ねぎ しめじ りんご果汁	米 すいとん ゼリー	ごま	食塩 食塩 しょうゆ 和風だし みりん 食塩	699 27.5 2.4	858 32.9 2.9
28 火	ごはん 牛乳 ピピンパ炒め ごま酢和え わかめスープ	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 人参	もやし たけのこ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ とうもろこし 干し椎茸	米 砂糖 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ みりん テンメンジャン しょうゆ 酢 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	628 25.7 2.1	776 30.4 2.5
29 水	ソフトめん 牛乳 スパゲッティ・ミートソースの具 きなこ揚げパン フレンチサラダ	豚肉 大豆 きなこ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ソフトめん コッペパン 砂糖	油 油 フレンチドレッシング	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	691 25.8 2.0	864 31.1 2.3
30 木	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ わかめとツナのサラダ なら玉スープ	鶏肉 ツナ 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 なら 人参	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム	米 でんぷん	油 和風ドレッシング ごま油	しょうゆ 酒 食塩 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	702 29.4 1.7	865 34.8 2.1
31 金	丸パン 牛乳 メンチカツ (ソース) コールスローサラダ ミネストローネ	豚肉 ハム 鶏肉 大豆	牛乳	人参 人参 人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	丸パン パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも ひよこ豆 えんどう豆 マカロニ 砂糖	油 コールスロードレッシング	みりん ケチャップ こしょう 食塩 ※ソース コンソメ 食塩 こしょう	662 26.2 2.8	811 31.4 3.5



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節ですので、うがい・手洗いの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけ、感染症の予防に努めましょう。学校給食においては、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。本年もよろしくお願ひいたします。



今年巳(へび)年!
へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体「LARA (アジア救済公認団体)」から給食用物資の寄贈を受け、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用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。また、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりをみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

稲敷市産のれんこん! ありがとうございます!
「稲敷地域いばらきれんこん 銘柄連絡会」からのご厚意で「れんこん」の寄付をいただきます。江戸崎学校給食センターでは、1月15・16・17日に使用する予定です。地域の方々のご厚意に感謝し、大切に調理させていただきます。

