



1月 献立予定表

●今月の目標 かんしゃして たべよう●

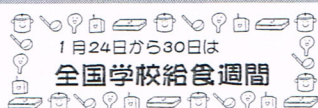
今日の献立の食材(予定)

特別栽培米のコシヒカリ
だいこん ねぎ たらめみそ

令和7年

栄町学校給食センター【小学校】

日	曜	主食	はしの日	牛乳	おかず	デザート その他	主な材料とはたらき					I値(kcal)	脂質(g)	
							あか		みどり		きいろ			
							血や肉になる		体の調子を整える		はたらく力になる			
							たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物			脂質
							(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
8	水	ごはん	〇	まつかぜやき ちくぜんに しらたまそうに	だいだいの パパロア	鶏肉 みそ ちくわ なると	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 椎茸 こんにゃく 大根 ねぎ	米 里手 もち 砂糖 ハン粉 パパロア	油	659	18.2	
☆給食メモ☆ 1月11日は鏡開きです。神様にお供えた鏡もちをさげ、木づちや手で割りほくし、雑煮やお汁粉にして食べ、無病息災を願います。														
9	木	ツナトマト パンネ	〇	カップグラタン イタリアンサラダ	いちご クレープ	ツナ おから 豆乳	牛乳 おから 粉チーズ	人参 アスパラ トマト ハセリ ほうれんそう	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	ハンネ じゃが芋 クリーム	生クリーム 卵 砂糖 トッピング	22.5	1.9	
10	金	むぎごはん	〇	ちゅうかどんのく(エビいり) ししゃもごまフライ 1ほん はるさめサラダ	2しよく ゼリー	豚肉 いか えび かまぼこ ハム	牛乳 ししゃも	人参	椎茸 白菜 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 ハン粉 でん粉 春雨 砂糖 ゼリー 小麦粉	ごま油 ごま油	670	18.4	
14	火	むぎごはん	〇	サクチキンカレー チキンナゲット 2こ れんこんとえだまめのあえもの	ヨーグルト	鶏肉 白いんげん豆 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれんそう トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 蓮根 枝豆	米 大麦 じゃが芋 ルウ	油	752	22.9	
15	水	やきそば	〇	ぶりのみそつけフライ フロッコリーのサラダ	チーズ ドッグ	豚肉 ぶり みそ たまご	牛乳 チーズ	人参 アスパラ 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	中華麺 ハン粉 砂糖 小麦粉	油	679	31.6	
16	木	ガーリック トースト	〇	ポテトのソテー ぶゆやさいのクリームスープ	とうにゆう プリン	鶏肉 ウィンナー 大豆ミート	牛乳	人参 ハセリ アスパラ ほうれんそう	にんにく 白菜 玉ねぎ しめじ	ハン 米粉 じゃが芋 プリン	マカリ 卵 砂糖 バター	638	26.8	
17	金	ごはん	〇	ヒビンパどんのく わかめスープ	ふらusk	豚肉 みそ 鶏肉 なると 豆腐 麩	牛乳 わかめ	小松菜 人参	生姜 にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉 グラニュー糖	油 ごま ごま油 マカリ	680	24.1	
20	月	むぎごはん	〇	とりにくのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ たらめみそそのものこじる	新メニュー♪	鶏肉 豚肉 大豆みそ みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 生姜 切干大根 にんにく きゅうり 大根 ごぼう	米 大麦 砂糖 いももち	油 ごま	627	15.2	
☆給食メモ☆ 【栄町産ふるさと献立】今日は、栄町の特産物「とう豆」のみそを使ったものこじです。芋だんごはよく噛んで食べてください。特別栽培米のコシヒカリ、大根、ねぎ、とう豆みそが栄町産です。														
21	火	ごはん	〇	いろいろやさいのたまごやき スタミナなっとう かぶのみそじる	みかん ゼリー	油揚げ みそ 卵 鶏肉 納豆	牛乳	かぶの葉 人参 にら 小松菜 ほうれんそう	かぶ 玉ねぎ 生姜 ねぎ にんにく	米 砂糖 ゼリー	ごま油	628	20.9	
22	水	ごはん	〇	さばのたつたあげ ホバイヤサラダ さつまいものみそじる		さば 油揚げ みそ	牛乳のり	人参 ほうれんそう	生姜 もやし えのき ごぼう 大根 ねぎ	米 でん粉 砂糖 さつま芋	油	717	30.5	
☆給食メモ☆ 栄中学校2年4組8班のみなさんが考えたおすめ給食です。旬の野菜を使って、地産地消と彩りにこだわった、どんな学年でも食べやすい献立にしようです！														
23	木	みそにこみ うどん	〇	ちくわのいそべあげ れんこんとえだまめのごまあえ	パンダパン	豚肉 油揚げ みそ ちくわ 卵	牛乳 青のり	人参 小松菜	大根 ごぼう 椎茸 ねぎ 蓮根 枝豆 コーン	米 砂糖 ゼリー	ごま油	644	23.2	
24	金	むぎごはん (あじつゆのり)	〇	さけのしおやき たくあんあえ すいとんじる	みかん	鰹 鶏肉 かつお節	牛乳のり	ほうれんそう 人参 小松菜	もやし 大根 ごぼう 椎茸 みかん	米 大麦 すいとん	ごま	670	17.4	
☆給食メモ☆ 【昔の給食1 明治22年】学校給食は弁当を持ってこられない児童のために明治22年に始まり、今日は、当時の「塩むすび・塩ざけ・漬け物」という給食にちなんで献立です。														
27	月	ごはん	〇	あじクリームチーズフライ ふたにくとこまつなオイスターいため はるさめスープ	ちばげんさん ぎゅうにゆう プリン	鯉 豚肉	牛乳 卵 ほうろ	小松菜 人参	鶏 生姜 椎茸 白菜 玉ねぎ	米 ハン粉 砂糖 でん粉 春雨 7リ	油 ごま油	665	23.8	
☆給食メモ☆ 【昔の給食2 昭和60年】昭和51年に米飯給食が開始され、献立の幅が広がり、世界の食文化を取り入れたメニューなど、様々なメニューが登場するようになりました。														
28	火	むぎごはん	〇	いわしのしょうがに たらめみそのにまめ たらめみそそのふるさとじる		とう豆(大豆) みそ たらめみそ	牛乳 卵	人参 ほうれんそう	大根 ごぼう ねぎ 生姜	米 大麦 砂糖 里手	ごま	684	17.2	
☆給食メモ☆ 【千産千消献立1】今日は、栄町の特産物「とう豆」をコトコト煮込み、時間をかけて煮豆を作りました。とう豆みその入った野菜たっぷりのふるさと汁の登場です。														
29	水	ごはん	〇	どさんこじる ささみのサンギ にんじんサラダ	新メニュー♪	はちみつ ゆずゼリー	豚肉 みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン もやし ねぎ きゅうり セロリ にんにく 生姜	米 じゃが芋 でん粉 ゼリー	バター ごま油 油	716	25.9
☆給食メモ☆ 【千産千消2・北海道の郷土料理献立】長ねぎは栄町産です。冬の寒さの中で育った長ねぎは風味を増し、栄養もアップします。今日は、北海道の郷土料理「どさんこ汁」と「サンギ」です。														
30	木	きなこ あげパン	〇	ジャーマンポテト ぶゆやさいのチャウダー	かたぬき シアチーズ ケーキ	きなこ 鶏肉 ウィンナー ベーコン 大豆ミート	牛乳 おから 卵 ほうろ	ハセリ 人参 ほうれんそう	玉ねぎ かぶ しめじ	ハン 砂糖 じゃが芋 里手	油 バター	684	28.9	
☆給食メモ☆ 【昔の給食3 昭和25年】アメリカから小麦粉が寄贈され、初めて主食(コッペパン)・ミルク(脱脂粉乳)・おかずの完全給食が実施されるようになりました。きなこ揚げパンは昔から人気！														
31	金	むぎごはん	〇	さわらのさいきょうやき ひじきのいりに みそじる	せとが	鶏 みそ 豚肉 鶏肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳 ひじき	人参	こんにゃく 枝豆 白菜 大根 ねぎ えのき せとが	米 大麦 砂糖 でん粉	油	646	19.3	
1月分給食費口座振替日は1月31日(金)です。											平均	672	23.2	
												26.6	2.2	



1月24日から30日は
全国学校給食週間

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかった人や命への感謝がこめられているよ。

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

いただきます
食べ物とはもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

学校給食摂取基準(8~9歳)
エネルギー：650kcal
たんぱく質：摂取エネルギーの13~20%
脂質：摂取エネルギーの20~30%
塩分：2.0g未満

出典：「給食ニュース大百科」
「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」(小学学習新聞社)
※食材等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。