



令和7年度 1月

こんだてひょう 献立表

日野市立南平小学校

日	曜日	献立名	牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー	メモ
				赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える		
12	月	せいじん成人の日						
13	火	カレーうどん (つけめん) ちくわのごまあげ	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・かまぼこ ちくわ	うどん・こめこ こむぎこ・でんぶん あぶら・ごま	にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ こまつな	588kcal 24.4g	さむいちだんきび 寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザなどが流行する季節です。 さむまよいよう 寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。
14	水	ハッシュドポークリース ABCスープ フルーツ (りんご)	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・なまクリーム	こめ・マカロニ こむぎこ・あぶら バター・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・マッシュルーム トマト・いんげん こまつな・りんご	601kcal 23.9g	
15	木	きなこあけパン ふゆやさいのスープに フルーツ (みかん)	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく ウインナー・うずらたまご ひよこまめ・きなこ	パン・じやがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・かぶ きやべつ・はくさい・パセリ プロッコリー・セロリ みかん	597kcal 23.7g	
16	金	むぎごまごはん とうこうじたくあんバーグ こまつなとコーンのソテー みぞれじる	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・みそ	こめ・むぎ さといも・ごま パンこ・でんぶん あぶら	たまねぎ・とうこうじたくあん もやし・コーン・こまつな にんじん・しいたけ・ねぎ だいこん・しょうが	596kcal 27.3g	
19	月	マーボーとうふどん (アルファかまい) しゃものあおのりあげ わかめスープ シュガーアーモンド	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・しゃも とうふ・わかめ あおのり・みそ	こめ・こむぎこ でんぶん・あぶら さとう・ごま ごまあぶら・アーモンド	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・しいたけ・ねぎ にら・もやし・しめじ パセリ・セロリ	603kcal 31.7g	だいこん 大根やかぶをすりおろした ものが入った汁物です。 だいこん 大根おろしをみぞれの雨と ゆき 雪が混ざった様子 を見立てています。
20	火	セサミトースト リヨネースポテト ビーフンとやさいのスープ	MILK	ぎゅうにゅう・とりにく ウインナー	パン・じやがいも ビーフン・あぶら バター・さとう ごま	玉ねぎ・にんじん・セロリ しいたけ・ねぎ はくさい・こまつな	608kcal 22.9g	ま一ぱーどうふ 中国の四川省を代表する料理で、豆腐とひき肉を豆板醤などで炒めたものです。 ま一ぱーどうふ 給食では辛さを ひか 控えて味つけします。
21	水	むぎごはん さぼのしょうがに やさいのごまづあえ ごじる	MILK	ぎゅうにゅう・さば あぶらあげ・だいいず みそ	こめ・むぎ さつまいも・こんにゃく でんぶん・さとう ごま	しょうが・きゅうり もやし・にんじん だいこん・ねぎ	596kcal 28.2g	
22	木	カレーライス やさいとまめのツナサラダ フルーツ (スイートスピーリング)	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ひよこまめ	こめ・じやがいも バター・こむぎこ あぶら・さとう	にんにく・しょうが にんじん・トマト・セロリ きやべつ・きゅうり コーン・スイートスピーリング	601kcal 22.6g	
23	金	タンメン (つけめん) チーズいいじやがいももち	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご・くきわかめ チーズ	ちゅうかめん・じやがいも こむぎこ・でんぶん あぶら・ごまあぶら さとう・ごま	にんにく・しょうが・にんじん もやし・きやべつ・にら コーン・ねぎ パセリ・セロリ	595kcal 21.5g	
26	月	むぎごはん やきさかな (あましあしゃけ) にもの みぞしる (わかめ・とうふ)	MILK	ぎゅうにゅう・とりにく さけ・さつまあげ とうふ・わかめ みそ	こめ・むぎ じやがいも・こんにゃく あぶら・さとう	ごぼう・しいたけ にんじん・たけのこ ねぎ・こまつな	584kcal 28.3g	がつこうきゅうしょくしゅうかん がつこうきゅうしょくやくせり 学校給食の役割などについて、理解と関心 たかがつこうきゅうしょくよ を高め、学校給食をより良いものにできる かんが ようにみんなで考えていく週間です。
27	火	キムタクごはん えびいりしゅうまい はくさいとしょうがのスープ	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・ベーコン えび・わかめ	こめ・むぎ・さとう しゅうまいのかわ・ごま はるさめ・でんぶん あぶら・ごまあぶら	にんじん・はくさいキムチ とうこうじたくあん・しいたけ ねぎ・きやべつ・しょうが えのきたけ・はくさい・こまつな	593kcal 25.9g	きゅうしょくかいし 26日は給食開始 ときのメニューを 再現します。
28	水	クリームスパゲッティ バジルサラダ フルーツ (りんご)	MILK	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・チーズ なまクリーム	スパゲッティ・こむぎこ あぶら・バター オリーブオイル・さとう	たまねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・きやべつ きゅうり・パセリ・セロリ りんご	602kcal 22.6g	
29	木	ごはん(しわちょうさんまい) とうこうじたくあんいため ごもくたまごやき ひっつみじる (いわてけん)	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ たまご・ひじき	こめ・こむぎこ あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	とうこうじたくあん・にんじん たまねぎ・だいこん・ごぼう はくさい・ねぎ・しいたけ しめじ・こまつな	591kcal 25.9g	
30	金	いかフライサンド コーンポテト だいこんスープ	MILK	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・いか	パン・じやがいも パンこ・こむぎこ あぶら	だいこん・もやし コーン・しめじ こまつな	603kcal 26.7g	

★ 今月の地場産物 ★

にんじん・小松菜・白菜・長ねぎ

だいこん 大根・じゃがいも・東光寺たくあん

* 都合により変更する場合もあります。



あけましておめでとうございます。

よいよ1年間のしめくくり、3学期が始まりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、今年も元気にお過ごしましょう。

