

令和7年



1がつ

よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	献立名		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
9	木	ななくさ ぞうすい	いかのレモンじょうゆかけ まっチャアーモンド		牛乳 鶏肉 卵 いか きな粉	米 商物油 上新粉 砂糖 片栗粉 アーモンド	にんにく 大根 かぶ 白菜 かぶの葉 大根の葉 レモン ねぎ	544 25.9	9日(木) 七草ぞうすい 7日は七草です。 「すずな」のかぶ と「すずしろ」のだ いこんを雑炊に入 れます。1年の健康 を祈ります。
10	金	にくみそうどん	おしるこ みかん		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 小豆	うどん 植物油 白玉粉 片栗粉 砂糖 ごま油	こまつな もやし ねぎ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ みかん	698 25.9	
14	火	シナモン ロールパン	くるくるマカロニのトマトに キャベツのごまドレッシング サラダ		牛乳 鶏肉 ウインナー ひよこめ	パン バター 砂糖 植物油 じゃがいも 薄力粉 マカロニ ごま	にんにく にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー コーン	646 24.9	
15	水	ごはん	まつかぜやき にしよくなます すましじる		鶏肉 豆腐 大豆 たまご みそ かまぼこ	米 片栗粉 植物油 ごま 砂糖	にんにく ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	520 23.0	10日(金) おしるこ 11日は鏡開きで す。古くから伝わ る行事食を食べ て、健康に過ごし ましょう。
16	木	キャロットライスの ホワイトソースかけ	コーンポテト いちご		牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	米 植物油 バター 薄力粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン いちご	573 20.6	
17	金	ゆかりごはん	れんこんの ヘルシーハンバーグ にしよポテト りんご		牛乳 豚肉 豆腐 たまご	米 植物油 砂糖 じゃがいも	ゆかり粉 れんこん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム えのきたけ しいたけ にんにく りんご	570 23.6	
20	月	ごはん	たらのかんこくやき きんぴられんこん みぞれじる		牛乳 まだら 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 ごま 植物油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ れんこん ごぼう にんにく 葉だいこん だいこん	536 27.8	20日(月) 食育の日給食 季節の食材を 使った和食です。 「はしの持ち方」 にも気をつけて食 べましょう。
21	火	チャウミン	ネパールふうぎょうざ ビーンズいりスパイシーポテト		牛乳 鶏肉 えび 大豆	中華麺 ぎょうざの皮 ごま油 薄力粉 じゃがいも 上新粉 片栗粉 植物油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ トマト ピーマン にら	548 28.8	
22	水	おやこどん	こまつなとじゃこのいためもの さつまいものあまに		牛乳 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ	米 植物油 砂糖 つまいも	さ 玉ねぎ にんにく しいたけ もやし こまつな	615 23.3	
23	木	キムタクごはん	ポテトとえびのチリソース ブロッコリーのあえもの わかめのスープ		牛乳 ベーコン えび 豆腐 わかめ	米 大麦 植物油 ごま じゃがいも 砂糖 片栗粉	にんにく キムチ だいこん にんにく しょうが ねぎ グリーンピース ブロッコリー コーン えのきたけ	607 22.1	21日(火) ネパール料理 チャウミンは、少 しスパイシーなト マト味の焼きそば です。ネパール風 ギョーザは、軽食 として食べます。 鶏ひき肉とにんに く、たまねぎ、に らがはいっていま す。
24	金	ごはん	やきざかな はくさいのそくせきづけ じゃがいもとたまごのみそしる みかん		牛乳 さけ 油揚げ たまご みそ	米 じゃがいも	白菜 かぶ きゅうり 玉ねぎ こまつな ねぎ みかん	560 27.8	
27	月	ちゅうかおこわ	くじらのたつたあげ サワーキャベツ だいこんのなんばんづけ		牛乳 鶏肉 くじら	米 植物油 上新粉 片栗粉 砂糖	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんにく にんにく りんご きゃべつ きゅうり だいこん	571 24.3	
28	火	ふゆやさいの カレーライス	ツナサラダ いちご		牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ツナ	米 大麦 植物油 さといも バター 薄力粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんにく だいこん れんこん ごぼう りんご キャベツ きゅうり いちご	695 24.6	31日(金) 群馬県の郷土食 名産の豆腐の 入った「豆腐めし」 群馬でとれる食 品の頭の文字を 合わせた「こしね 汁」を作ります。
29	水	ごはん いためたくあん	あじのすりみだんごのあまずあん はくさいのおかかあえ なまあげのみそしる		牛乳 豚肉 豆腐 おから ひじき たまご 生揚げ みそ	米 植物油 ごま パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	たくあん しょうが ねぎ はくさい こまつな にんにく はくさい	550 23.6	
30	木	ココアあげパン	えびとうふのあんかけ りんご		牛乳 鶏肉 えび 豆腐 うずらの卵	パン 植物油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんにく ねぎ ブロッコリー りんご	594 28.6	
31	金	とうふめし	わかさぎのなんばんづけ だいこんのべっこうに こしねじる		牛乳 豆腐 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉 こんにゃく じゃがいも	にんにく しめじ しょうが だいこん 葉だいこん しいたけ ねぎ	541 22.8	

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

1月の給食目標

決まった時間で楽しく食べよう

給食時間は12時15分から13時です。その45分間で、準備をし、食べて、片付けをしています。1年生は準備にも時間がかかるので、献立によっては食べきれない児童もありますが、学年が上がるとともに、時間の余裕も出てきます。

全国学校給食週間

1月24日～30日

1月24日～30日は、

全国学校給食週間！

- ・24日(金)・・・明治22年山形県忠愛小学校での初めての給食は「おにぎり、焼き魚、漬物」貧困家庭が多いため、栄養改善が目的でした。
- ・27日(月)・・・昭和30年代に頻繁にくじら肉が使われました。「くじらの竜田揚げ」は豊田小学校の人気のメニューです。
- ・28日(火)・・・「カレーライス」は今も昔も人気メニューです。だいこん、れんこん、ごぼうの冬野菜で体を温めましょう。
- ・29日(水)・・・姉妹都市の「山形県紫波町」と日野市の農産物を多く使っています。
- ・30日(木)・・・70年ぐらい前に、学校給食で作られるようになった「揚げパン」は、一番の人気です。