

1月よていこんだてひょう

令和7年度1月(全15回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
9	金	みそやさいうどん		おしるこ	★牛乳、豚肉、油揚げ 味噌、豆腐、あずき	うどん、白玉粉、砂糖	しいたけ、ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ、こまつな	675 25.7	一年間の締めくくり、3学期が始まりました。朝ごはんをしっかり食べて、体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。
13	火	まめとえびのクリームライス		キャベツとベーコンのスープ くだもの	★牛乳、★むきえび 鶏肉、いんげんまめ ★生クリーム ベーコン	米、油、★バター 小麦粉、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、グリーンピース セロリー、キャベツ こまつな、みかん又はぼんかん	589 23.8	
14	水	ごはん		こざかなふりかけ とりにくさとつまいものにも のこんぶともやしのあえもの	★牛乳 ★ちりめんじゃこ あおのり、鶏肉 昆布、油揚げ	米、ごま、油、砂糖 さつまいも、ごま油	ごぼう、れんこん にんじん、もやし	534 22.0	
15	木	あずきとくろまいのごはん		さかなのさいきょうやき わかめサラダ いもだんごじる	★牛乳、あずき、 ★さわら、味噌 わかめ、鶏肉	米、もち米、黒米 ごま、砂糖、ごま油 じゃがいも、でんぶん	キャベツ、もやし、きゅうり ホールコーン、ごぼう にんじん、しいたけ だいこん、こまつな、長ねぎ	570 26.0	
16	金	ココアトースト		ポークビーンズ コロコロサラダ	★牛乳、大豆、豚肉 ★チーズ、★生クリーム	★パン、★バター グラニュー糖、油 じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト トマトピューレ、だいこん きゅうり、ホールコーン	627 23.2	
17	土	びちくわかめごはん		とりにくのあまからだれ とんじる	★牛乳、鶏肉 豚肉、豆腐 油揚げ、味噌	アルファ化米 でんぶん、小麦粉、油 砂糖、油、じゃがいも	ごぼう、にんじん だいこん、長ねぎ	622 28.8	
20	火	むぎごはん		ごまとひじきのミートやき やさいとあぶらあげのいためもの みぞれじる	★牛乳、豚肉、豆腐 ★たまご、ひじき 油揚げ	米、押麦、パン粉 砂糖、ごま、ごま でんぶん、油 じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、にんじん もやし、しいたけ、こまつな 長ねぎ、だいこん、しょうが	577 25.3	
21	水	ツナきのこスパゲティ		にんじんドレッシングサラダ さつまいもとくろごまのケーキ	★牛乳、★ツナ のり、★たまご	スパゲティ、油 ★バター、砂糖、小麦粉 さつまいも、ごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん しいたけ、エリンギ、しめじ えのきたけ、キャベツ きゅうり、ホールコーン	608 22.1	
22	木	ごはん		ナッツふりかけ さばのあまみそかけ わふうスープ	★牛乳、★かつお節 ★さば 味噌、鶏肉、わかめ	米、★アーモンド ごま、でんぶん 小麦粉、油、砂糖	にんじん、長ねぎ ホールコーン	604 25.5	
23	金	コッペパン		とうふのナゲット ひよこまめのカレーに ジュリアンスープ	★牛乳、豆腐、鶏肉 ★たまご、ひよこまめ ベーコン	★パン、でんぶん 油、砂糖、じゃがいも	玉葱、長ねぎ、にんじん にんにく、しょうが ホールトマト セロリー、キャベツ	595 28.0	
26	月	ジャージャン スパゲティ		コーンポテト くだもの	★牛乳、豚肉 大豆、赤味噌	スパゲティ、油、砂糖 ごま油、でんぶん じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、しいたけ、長ねぎ もやし、ホールコーン ★りんご	603 28.0	
27	火	おやこどん		ごまずあえ こんさいとあおなのみそしる	★牛乳、鶏肉 ★たまご、豆腐 油揚げ、味噌	米、こんにゃく でんぶん、ごま、砂糖 じゃがいも、こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、しいたけ さやいんげん、きゅうり もやし、ごぼう 長ねぎ、こまつな	605 26.7	<div>今月の 日野産食材</div> <div>にんじん だいこん きゃべつ じゃがいも ながねぎ こまつな にんにく 東光寺たくあん</div> <div>の予定です。</div>
28	水	ちゅうかなめし		ホキのなんばんづけ とりだんごとやさいのスープ	★牛乳、豚肉 ★ホキ、若鶏肉	米、油、ごま油 小麦粉、でんぶん 砂糖、パン粉、はるさめ	にんじん、こまつな 長ねぎ、しょうが もやし、キャベツ	588 30.6	
29	木	こうやどうふ のそぼろ ごはん		ししゃものごまころもあげ わかめとなるとのすましじる	★牛乳、凍り豆腐 豚肉、★ししゃも ★たまご、★なると 豆腐、わかめ	米、油、砂糖 小麦粉、ごま	にんじん、長ねぎ グリーンピース、しいたけ	570 24.3	
30	金	ごはん		とうこうじたくあんいため たまごのからくさやき ぐだくさんじる	★牛乳、鶏肉、ひじき 豆腐、★たまご 油揚げ、味噌	米、油、ごま 砂糖、じゃがいも	たくあん漬け、にんじん 玉ねぎ、さやいんげん ごぼう、だいこん、長ねぎ	576 26.4	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

1月17日に学校で保管している「わかめご飯（備蓄用）」を学校給食で使用します。アルファ米の他、具材には乾燥わかめ・昆布エキス・ホタテエキス・調味料（アミノ酸等）が使用されています。

★ 今月の給食目標 ★

食事と文化について知ろう【伝統的な食文化の理解】

