



1月 こんだてひょう



れいわ ねんど
令和7年度
ななたき ちゅうおうしょうがっこう
七瀧中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
		おしょうがつこんだて		けんちん汁 ぶりの照焼 紅白なます	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶり だし (いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	615 26.2
9	きん	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	ブラウンスープ ホキフライ・レタス ノンエッグタルタルソース	まるパン あぶら なまクリーム じやがいも バター ノンエッグタルタルソース	ホキフライ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ににく	649 25.4
14	すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	根菜のごま汁 鶏そぼろ丼の具 黒糖ピーンズ	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ だし (いりこ) みそ だいす とりにく たまご こくとうピーンズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが	627 26.7
		小正月(こしょうがつ)		かき玉汁 七福炒り鶏	もちごめ ごま じやがいも でんぶん さといも こんにゃく さとう あぶら	あずき ぎゅうにゅう たまご ちくわ わかめ とりにく だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎれんこん ごぼう しいたけ きぬさや	621 25.2
15	もく	せきはん 赤飯	牛乳	じゅーちゃんどうふ 家常豆腐 ごまじゃこ和え	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん	しょうが たまねぎ こまつな ににく にんじん キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ もやし	610 27.3
16	きん	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	チングン菜と肉団子のスープ タラのチリソース レタスのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう つくね とうふ タラ	もやし にんじん たまねぎ チングンサイ きくらげ ピーマン レタス きゅうり	617 24.8
20	か	セルフバーガー ^{まる(丸/パン)}	牛乳	コーンスープ ハンバーグのケチャップソース みかんゼリー	まるパン さとう ジャがいも マヨネーズ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク ハンバーグ ハム しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ トマト きゅうり	614 24.4
21	すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	豚キムチめん 焼きぎょうざ もやしのナムル	こめ むぎ スパゲティ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ だし (かつおぶし・こんぶ)	キャベツ にんじん しめじ にら キムチ もやし きゅうり	613 22.7
22	もく	むぎ カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ポークカレー 大根サラダ	こめ むぎ ジャがいも さとう アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ ににく だいこん ブロッコリー	648 21.9
23	きん	むぎ 麦ごはん	牛乳	魚そうめん汁 レバーと高野豆腐の揚げがらめ だし 出汁がらふりかけ	こめ むぎ カシューナッツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう おさかなめん ちくわ わかめ だし (かつおぶし・こんぶ) とりレバー こうやどうふ かつおぶし	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン	636 27.1

1月26日から30日まで、学校給食週間の特別献立を実施します。給食が始まった当初は子供たちの栄養を満たすために実施されていた給食ですが、現在は地域の食材を取り入れ、全国・世界各地の味を楽しんだり、給食を通していろいろなことを学びながら、楽しい給食時間を過ごせるように工夫をしています。ご家庭でも給食の話題が増えるとうれしいです。

全国学校給食週間



26日(月)・・・【明治時代に給食が始まった当初の献立】「焼き魚」と「野菜の漬物」を実施します。

27日(火)・・・【給食と図書のコラボメニュー】「小さなスプーンおばさん」に出てくるマカロニスープを作ります。

28日(水)・・・【熊本の郷土料理】「だんご汁」を作ります。

29日(木)・・・【味の旅】給食を初めて実施した山形県の郷土料理「芋煮」と消費量の多い「こんにゃく」を入れた白あえを作ります。

30日(金)・・・【外国の料理】御船町の小学生と交流がある台湾の料理「ルーローハン」「ワンタンスープ」「ごま団子」です。

26	げつ	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 さばの塩焼き 即席漬	こめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ だし (いりこ) さば こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	637 24.5
27	か	フルーツクリームサンド (コッペパン)	牛乳	マカロニスープ チキンメンチカツ フルーツクリーム	コッペパン さとう マカロニ じやがいも あぶら なまクリーム	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チキンメンチカツ	レモン みかん パイン もも いちご たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	659 24.1
28	すい	うめ 梅しそごはん	牛乳	だんご汁 小松菜入り卵焼き ぽんかん	こめ むぎ こむぎこ さといも しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし (いりこ) こまつないたまごやき	うめいりしそりりかけ にんじん ごぼう はくさい ねぎ だいこん ぽんかん	616 22.2
29	もく	ゆうき まい 有機米ごはん	牛乳	芋煮 青のりししゃも こんにゃくの白和え	こめ さといも さとう あぶら こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ がんもどき だし (いりこ) ししゃも あおのり みそ	しめじ にんじん ねぎ ににく ほうれんそう	615 25.2
30	きん	むぎ ルーローハン (麦ごはん)	牛乳	ワンタンスープ ルーローハンの具 ごま団子	こめ むぎ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごまだんご	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご	たけのこ もやし にんじん たまねぎ チングンサイ ににく しょうが きくらげ	681 25.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります