

# 1月 献立表

令和7年度  
横島小学校給食室

| ひ  | よう | しゅしょく    | ぎゅう<br>にゅう | おかず                                   | ざいりょう   | エネルギー<br>たんぱくじつ                                   | ひとくちメモ  |             |   |
|----|----|----------|------------|---------------------------------------|---|---|---|-------------|---|
| 8  | もく | むぎごはん    | 牛乳         | わかめスープ<br>ビビンバ<br>だいがくいも              | ねつやちからになる<br>こめ むぎ ごま<br>ごまあぶら さとう あぶら<br>さつまいも みずあめ    | ちやにく やほねになる<br>ぎゅうにゅう とうふ<br>かまぼこ ぶたにく<br>たまご わかめ | からだのちょうしきととのえる<br>えのきたけ たまねぎ<br>ねぎ もやし にんにく<br>にんじん チンゲンサイ しいたけ | 674<br>23.0 | 「ビビンバ」は韓国語で「混ぜご飯」という意味があるそうです。ご飯にかけて食べてくださいね。 |
| 9  | きん | むぎごはん    | 牛乳         | ぞうに<br>さかなのゆうあんやき<br>こうはくなます          | こめ むぎ もち<br>さといも ごま さとう                                 | ぎゅうにゅう かまぼこ さば<br>とりにく                            | にんじん こまつな<br>だいこん ごぼう ゆず<br>しいたけ                                | 644<br>26.1 | 1月11日は鏡開きです。給食の雑煮にはおもちが入っています。                |
| 13 | か  | むぎごはん    | 牛乳         | とうふのみそしる<br>さかなのバーベキューソース<br>ささみのごまあえ | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも でんぶん さとう<br>ごま                       | ぎゅうにゅう とうふ わかめ<br>あぶらあげ ホキ いんげん<br>ささみ いりこ (だし)   | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ もやし<br>りんご                                | 627<br>26.9 | 魚のバーベキューソースは、揚げた魚にたまねぎやりんごを使って作ったソースをかけます。    |
| 14 | すい | ホットドッグ   | 牛乳         | しるビーフン<br>ポテトサラダ<br>こくとうビーンズ          | コッペパン でんぶん くろざとう<br>あぶら ビーフン ごまあぶら<br>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ  | ポークウインナー<br>チーズ だいず<br>ぎゅうにゅう ぶたにく                | キャベツ たまねぎ きくらげ<br>にんじん ねぎ<br>きゅうり しょうが                          | 672<br>25.3 | ホットドッグは給食室で手作りします。出来立てはおいしいですよ♪               |
| 15 | もく | むぎごはん    | 牛乳         | こんさいスープ<br>ポークピカタ<br>じゃこサラダ           | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>さとう ごまあぶら                    | ぎゅうにゅう ちりめん<br>ポークウインナー<br>ぶたにく たまご               | たまねぎ にんじん<br>だいこん ごぼう<br>えだまめ キャベツ きゅうり                         | 576<br>26.6 | ごぼうやにんじんなどの根菜には身体を温めてくれる効果があるそうです。            |
| 16 | きん | むぎごはん    | 牛乳         | だいのごもくに<br>きびなごカリカリフライ<br>ごしきあえ       | こめ むぎ<br>こんにゃく じゃがいも さとう<br>あぶら ごま ごまあぶら                | ぎゅうにゅう だいす<br>とりにく あつあげ<br>いんげん きびなご              | れんこん にんじん チンゲンサイ<br>ごぼう しいたけ コーン<br>たけのこ キャベツ きくらげ              | 660<br>23.0 | 五色和えには五色の食材が入っています。食べるときに探してみてください。           |
| 19 | げつ | びりんめし    | 牛乳         | しらたまじる<br>とりのしおこうじやき<br>れんこんのうめマヨサラダ  | こめ むぎ ごま<br>さとう あぶら しらたまもち<br>ノンエッグマヨネーズ                | とうふ えだまめ あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう わかめ<br>とりにく ツナ           | ごぼう しいたけ チンゲンサイ<br>にんじん しめじ れんこん だいこん<br>きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ      | 638<br>26.5 | ふるさとくまさんデーです。今月は宇城地方の郷土料理や特産物を紹介します。          |
| 20 | か  | ざっこくごはん  | 牛乳         | はたけのおにくカレー<br>ナゲット<br>かいそうサラダ         | こめ ざっこく あぶら ごま<br>じゃがいも                                 | ぎゅうにゅう なんかんあげ<br>ぶたにく わかめ<br>チキンナゲット              | にんじん たまねぎ<br>りんご コーン きゅうり<br>グリンピース キャベツ                        | 657<br>19.8 | 畑のお肉カレーには大豆からできている南関揚げが入っています。大豆は畑のお肉とも呼ばれます。 |
| 21 | すい | ミルクパン    | 牛乳         | とうにゅうクリームスパゲティ<br>ツナサラダ<br>アップルパイ     | ミルクパン スパゲティ<br>でんぶん あぶら バイ<br>バター こむぎこ                  | ぎゅうにゅう わかめ<br>ベーコン とうにゅう<br>ぎゅうにゅう ツナ             | チンゲンサイ たまねぎ しめじ<br>にんじん コーン キャベツ きゅうり<br>りんご レモン                | 766<br>25.9 | 牛乳にはみなさんの成長に欠かせないカルシウムが入っています。残さず飲みましょう！      |
| 22 | もく | むぎごはん    | 牛乳         | たぬきじる<br>ささみのクラッカーあげ<br>うのはなあえ        | こめ むぎ さとう すりごま<br>こんにゃく さといも こむぎこ<br>クラッcker ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう さつまあげ<br>あぶらあげ ささみ<br>ツナ おから               | にんじん ねぎ<br>えのきたけ しょうが キャベツ<br>きゅうり きくらげ                         | 681<br>29.8 | ささみのクラッcker揚げは、くだいたクラッckerをささ身にまぶして揚げます。      |
| 23 | きん | むぎごはん    | 牛乳         | のっぺいじる                                | こめ むぎ さとう<br>とうふのにくみそあんかけ<br>ざぜんまめ                      | ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ<br>さといも こんにゃく でんぶん<br>くろざとう       | にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>しいたけ たまねぎ                                | 609<br>24.4 | 座禅豆は修行中のお坊さんが食べていたことからこの名前がついたそうです。           |
| 26 | げつ | おにぎり     | 牛乳         | だいこんのみそしる<br>さかなのしおやき<br>はくさいのそくせきづけ  | こめ むぎ   | ぎゅうにゅう とうふ さけ<br>あぶらあげ わかめ<br>いりこ (だし)            | だいこん たまねぎ<br>にんじん しょうが<br>ねぎ はくさい きゅうり                          | 547<br>26.7 | 今日から一週間は給食週間です。一日目は明治22年の最初の給食を再現しています。       |
| 27 | か  | むぎごはん    | 牛乳         | コーンとたまごのスープ<br>タコライス<br>トマトサラダ        | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも でんぶん<br>さとう                          | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>たまご ぶたにく<br>チキンハム だいす チーズ         | コーン たまねぎ えのきたけ<br>にんじん ねぎ キャベツ トマト<br>ピーマン しょうが にんにく            | 675<br>25.0 | 二日目はメキシコ料理を紹介します。タコライスは「タコス」をアレンジした料理です。      |
| 28 | すい | フレンチトースト | 牛乳         | ボトフ<br>ビーンズサラダ<br>いちご                 | しょくパン グラニューとう<br>でんぶん じゃがいも<br>あぶら イタリアンドレッシング          | ぶたにく ミックスビーンズ<br>とりにく ぎゅうにゅう<br>たまご えだまめ          | たまねぎ にんじん<br>キャベツ しめじ きゅうり<br>いちご                               | 586<br>22.4 | 三日目はフランス料理です。ボトフはフランスの伝統的な家庭料理です。             |
| 29 | もく | むぎごはん    | 牛乳         | とうふチゲ<br>ヤンニヨムチキン<br>ナムル              | こめ むぎ もち<br>あぶら でんぶん さとう ごま<br>ごまあぶら                    | ぎゅうにゅう さつまあげ<br>ぶたにく とうふ<br>とりにく                  | ねぎ しめじ はくさい(キムチ)<br>はくさい にんじん<br>ににく もやし ほうれんそう                 | 726<br>26.3 | 四日目は韓国料理です。ヤンニヨムチキンは揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめた料理です。     |
| 30 | きん | むぎごはん    | 牛乳         | にくじやが<br>ししゃものガーリックやき<br>ゆかりあえ        | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こんにゃく さとう<br>オリーブゆ ごま                | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたにく<br>ししゃも                       | にんじん たまねぎ たけのこ<br>えだまめ しいたけ ゆかり<br>きゅうり キャベツ もやし                | 640<br>25.3 | 五日目は日本の料理です。「和食」は世界からも注目されています。               |

※都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。