



# 1月学校給食献立表



令和7年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品 (きいろ)	ち にく 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品 (あか)	からだの調子をととのえる しょくひん 食品 (みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
9	金	わかめごはん	牛 乳	あつあげのチャオサイ さいのくにとんとんまんじゅう①②※ もやしのナムル (かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが もやし こまつな	665	25.7
13	火	はちみつパン	牛 乳	おぞうに (トックいり) しろごまつくね② ゆでやさいサラダ (わふうドレッシング)	パン トック (もち) あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ こまつな しいたけ ブロッコリー キャベツ	642	26.5
14	水	じごなうどん	牛 乳	ごもくうどん ちくわのいしがきあげ①②※ だいこんサラダ (しおちゅうかドレッシング)	じごなうどん こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ (ｽｸｯﾀﾞﾗ)	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが だいこん もやし きゅうり	631	27.4
15	木	ごはん	牛 乳	とんじる しろみざかなのねぎソース ひじきのサラダ	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき しろみざかな (ｽｸｯﾀﾞﾗ)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	614	26.3
16	金	ごはん	牛 乳	かきたまじる とりにくのハニーマスタードやき こまつなサラダ	ごはん かたくりこ はちみつ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ かまぼこ だいず ツナ	たまねぎ にんじん レモン りんご (マスタード) こまつな キャベツ コーン	623	28.1
19	月	ごはん	牛 乳	けんちんじる さばのしょうがじょうゆやき いそかあえ	ごはん さといも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば だいず のり	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	637	26.8
20	火	こどもパン スライス	コーヒ- 牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	パン じゃがいも マカロニ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく だいず ハム	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト コーン	639	23.7
21	水	ちゅうかめん	牛 乳	マーボーラーメン あげぎょうぎ② パンバンジーサラダ (パンバンジードレ)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく だいず	にんじん しいたけ もやし ねぎ なら にんにく しょうが キャベツ	648	25.3
22	木	チキンピラフ	牛 乳	ふゆやさいのポトフスープ ふかやねぎメンチカツ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ にんにく だいこん れんこん はくさい にんにく しょうが ねぎ	634	25.5
23	金	ごはん	牛 乳	ポークカレー キャベツサラダ (コールドレッシング) みかん	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン みかん	642	22.4
26	月	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる とりにくのごまだれかけ ゆでやさいサラダ (わふうドレッシング)	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ だいず とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー ほうれんそう	627	28.3
27	火	ツイストパン	牛 乳	ニョッキのクリーム煮 しろみざかなフリッター② ハムのマリネ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく しろみざかな (たら) ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	665	22.8
28	水	ごはん	牛 乳	かきたまスープ にんじんしゅうまい② しゃくしなირიგაპაოიტამე	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ かまぼこ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ビーマン しゃくしな にんにく しょうが レモン	622	26.4
29	木	しょくパン	牛 乳	はるさめスープ ハムカツ (バックソース) フルーツクリーム	パン はるさめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハムカツ (乳、大豆、ハム) クリーム (乳、大豆)	にんじん たまねぎ こまつな 果物缶詰 (みかん、パイナップル、黄桃)	668	25.3
30	金	ごはん	牛 乳	やさいのきつねに さいのくになつとう えごまあえ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ ごま えごま	ぎゅうにゅう あぶら とりにく だいず	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	615	26.2

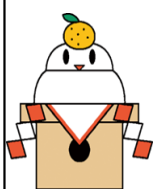
☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※ とんとんまんじゅう、ちくわの石垣揚げ：1・2年生1コ、3～6年生2コ。

## 知っていますか？鏡もち

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。



## 1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちには、お汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。