



1月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)	
献立		<div><div><div><div><div><div>1月の行事&記念日</div><div>3 択クイズ</div></div><div><div>1/1 元日</div><div>Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？ ① 知識が身に ② 恵みがうまくなるように ③ 長生きできるように</div><div><div>1/7 人日の節句</div><div>Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？ ① かぶ ② 大根 ③ れんこん</div></div></div><div><div>1/11 塩の日</div><div>Q3 「塩少々」とは、どのくらい？ ① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい</div></div><div><div>1/20 二十日正月</div><div>Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？ ① 堂正月 ② 尊正月 ③ 面正月</div></div><div><div>1/24~30 全国学校給食週間</div><div>Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？ ① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー</div></div><div><div>こたえ</div><div>Q1=①【巻物(巻物)を巻す】 Q2=②【かぶは「スズナ」】 Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=③【明治22年の山形県の実験】</div></div></div></div><div>牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 お正月献立</div></div></div>				牛乳 ごはん 中華風うま煮 パンパンジー		牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 お正月献立		牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 お正月献立		牛乳 ごはん 中華風うま煮 パンパンジー		牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ							
献立の材料		牛乳 精白米 学校給食用強化米 ぶり なたね油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 おろししょうが 水 じゃがいもでん粉 だいこん 京にんじん 白ごま 三温糖 酢 塩 鶏肉 白玉だんご はくさい にんじん 油揚げ 干し椎茸 ごぼう ねぎ だし昆布 混合削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水		牛乳 バターパン 豚肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水 みかん缶 キャベツ きゅうり にんじん 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう		牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 いか 料理酒 にんじん たまねぎ はくさい にんじん 絹揚げ しいたけ だけのこ チンゲンサイ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 こいくちしょうゆ 水 鶏ささみ(チャク) もやし きゅうり にんじん 白すりごま 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油		牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 料理酒 にんじん たまねぎ はくさい 木綿豆腐 糸こんにゃく しめじ しろねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 きゅうり にんじん だいこん れんこん 和え物用花かつお 三温糖 うすくちしょうゆ		牛乳 精白米 学校給食用強化米 チキンカツ 揚げ油 大豆(ゆで) キャベツ こまつな 塩昆布 うすくちしょうゆ 木綿豆腐 ごぼう れんこん にんじん だいこん 板こんにゃく ねぎ だし煮干し こいくちしょうゆ 塩 水 伊予柑ゼリー		牛乳 コッペパン カットスパゲッティ 鶏肉 料理酒 たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ(乾) 米粉 調理用牛乳 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 ツナ油漬け プロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう		牛乳 コッペパン 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 たまねぎ にんじん たまねぎ じゃがいも 板こんにゃく さつま揚げ ねぎ たまご 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 もやし こまつな にんじん とうもろこし しそひじきの佃煮 こいくちしょうゆ							
エネルギー	食塩相当量			629 kcal	1.5 g	587 kcal	2.2 g	597 kcal	1.2 g			599 kcal	1.5 g	618 kcal	1.6 g	596 kcal	2.1 g	605 kcal	1.6 g		
日(曜)		19(月)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)	
献立		牛乳 古代米ごはん カキフライ ごま香るれんこんサラダ ゆめまる粕汁 食育の日		牛乳 ごはん チキンカレー ハムサラダ		牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ		牛乳 リッチパン 鶏肉とかぶのスープ煮 ビーンズサラダ		牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 おかかあえ		牛乳 ごはん ホイコーロー 春雨のナムル チーズ		牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものごまマネー あえ 郷土料理		牛乳 コッペパン うすら卵入りポトフ ちりめんサラダ		牛乳 ごはん コメカラ 春雨のレモンあえ ABCスープ 福富小学校リクエスト献立			
献立の材料		牛乳 精白米 玄米 黒米 赤米 学校給食用強化米 かきフライ 揚げ油 れんこん キャベツ にんじん こまつな 白すりごま ノイグ マネー うすくちしょうゆ 酢 こしょう 油揚げ 木綿豆腐 だいこん にんじん はくさい しろねぎ だし煮干し 白みそ 中みそ 酒かす 水		牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 おろしにんにく 料理酒 じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース カレーパウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう 水 チキンハム キャベツ きゅうり にんじん 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう		牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 おろししょうが おろしにんにく 料理酒 たまねぎ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ だけのこ 干し椎茸 チンゲンサイ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 こしょう じゃがいもでん粉 水 細切りかまぼこ もやし きゅうり にんじん カットわかめ 三温糖 酢 うすくちしょうゆ ごま油		牛乳 リッチパン 鶏肉 ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも かぶ しめじ パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水 ミックスビーンズ キャベツ きゅうり にんじん 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう		牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん にんじん 絹揚げ さやいんげん 三温糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 水 はくさい もやし こまつな にんじん 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ		牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 赤みそ 中みそ こしょう じゃがいもでん粉 きゅうり だいこん にんじん 白ごま 白ごま 三温糖 酢 こいくちしょうゆ ごま油 チーズ		牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 鶏肉 おろしにんにく 料理酒 絹揚げ 細切りこんにゃく たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しろねぎ 清酒(上撰) 塩 こしょう 水 ちくわスライス じゃがいも こまつな にんじん 白すりごま ノイグ マネー 酢 酢 酢		牛乳 コッペパン 鶏肉 ミカド料理ナ にんじん たまねぎ じゃがいも だいこん しめじ うすら卵 パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 ちりめん キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし 三温糖 酢 うすくちしょうゆ なたね油 塩 こしょう		牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 塩 こしょう おろしにんにく たまねぎ 清酒(上撰) 米粉 揚げ油 はるさめ きゅうり キャベツ にんじん レモン果汁 三温糖 塩 うすくちしょうゆ ベーコン 料理酒 マカバ ャマ加 三温糖 にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう パセリ(乾) 水			
エネルギー	食塩相当量	601 kcal	1.4 g	599 kcal	2.3 g	575 kcal	1.8 g	581 kcal	2.4 g	588 kcal	1.3 g			591 kcal	1.8 g	606 kcal	1.3 g	587 kcal	2.1 g	621 kcal	1.3 g

豚肉
いか
料理酒
にんじん
たまねぎ
じゃがいも
絹揚げ
しいたけ
だけのこ
チンゲンサイ
丸鶏使用がらスープ
三温糖
こいくちしょうゆ
水鶏ささみ(チャク)
もやし
きゅうり
にんじん
白すりごま
白ごま
三温糖
こいくちしょうゆ
酢
ごま油

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※栄養価は4年生です。
※○△□について…○：おもに体をつくるもとになる食品（赤） △：おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑） □：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）（こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類）