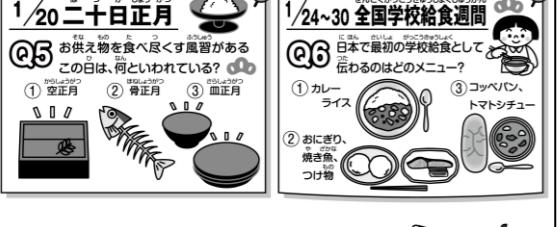
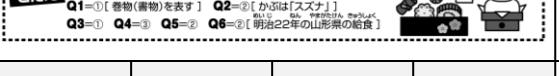




1月 学校給食献立表

令和7年度発行
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 style="display: flex; align-items: center;">  <p>1月の行事&記念日 3 抜替</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>1/1 元旦</p> <p>Q1 あせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?</p> <p>① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできる</p> <p>1/7 人日の節句</p> <p>Q2 この日に食べる春の七草の中、スシロとは何のこと?</p> <p>① かぶ ② 大根 ③ 芫</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮</p> <p>牛乳 バターパン ポークピーンズ みかんのサラダ</p> <p>お正月献立</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>1/11 塩の日</p> <p>Q3 「塩少々」とは、どのくらい?</p> <p>① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1杯 ③ ハーフカップはい</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>1/15 小正月</p> <p>Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?</p> <p>① たまご ② 梅干し ③ あずき</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>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</p> <p>牛乳 バターパン 豚肉 料理酒 おろしにく 大豆(乾) じゃがいも たまねぎ にんじん たまねぎ じゃがいも 絹揚げ しいだけ たけのこ チンゲンサイ 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 鶏ささみ(チャク) もやし きゅうり にんじん 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</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>1/20 二十日正月</p> <p>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?</p> <p>① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>1/24~30 全国学校給食週間</p> <p>Q6 伝わるのはどのメニュー?</p> <p>① カレー ライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトソース</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>牛乳 牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ 小魚アーモンド</p> <p>牛乳 リッチパン 鶏肉とかぶのスープ煮 ピーンズサラダ</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>ごたえ</p> <p>Q1=① 巻物(書物)を表す Q2=②「かぶは『ズキン』」 Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=③(明治2年の山形県の給食)</p> </div>	<p>牛乳 ごはん 中華風うま煮 パンパンジー</p> <p>牛乳 ごはん すき焼き カリボリあえ</p> <p>入野小学校リクエスト献立</p>	<p>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 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 板こんにゃく ねぎ だし煮干し こいくちしょうゆ 塩 水 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</p> <p>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 鶏肉 白玉だんご はくさい にんじん 三温糖 酢 塩 こしょう</p> <p>牛乳 コッペパン クリームスパゲッティ 花野菜のサラダ</p>	<p>牛乳 ごはん チキンカツ まめによろこぶあえ 根菜汁 いよかんゼリー</p> <p>夢応援献立</p>	<p>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 板こんにゃく ねぎ だし煮干し こいくちしょうゆ 塩 水 ツナ油漬け ブロッコリー 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</p> <p>牛乳 コッペパン 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ(乾) 米粉 調理用牛乳 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう</p>	<p>牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ</p>										
献立の材料																			
エネルギー	食塩相当量																		
日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)									
献立	<p>牛乳 古代米ごはん カキフライ ごま香るれんこんサラダ ゆめまる粒汁</p> <p>食育の日</p>	<p>牛乳 ごはん チキンカレー ハムサラダ</p>	<p>牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ 小魚アーモンド</p>	<p>牛乳 リッチパン 鶏肉とかぶのスープ煮 ピーンズサラダ</p>	<p>牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 おかかあえ</p>	<p>牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 広島菜漬けあえ すいとん汁</p>	<p>牛乳 ごはん ホイコーロー[®] 大根のナムル チーズ</p>	<p>牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものごまマヨネーズあえ</p>	<p>牛乳 コッペパン うずら卵入りポトフ ちりめんサラダ</p>	<p>牛乳 ごはん コメカラ 春雨のレモンあえ ABCスープ</p>									
献立の材料																			
エネルギー	食塩相当量	755 kcal	1.9 g	744 kcal	3.2 g	723 kcal	1.6 g	729 kcal	1.9 g	727 kcal	1.8 g	752 kcal	2.9 g	734 kcal	1.8 g				
エネルギー	食塩相当量	746 kcal	1.9 g	725 kcal	2.9 g	735 kcal	2.4 g	733 kcal	3.1 g	709 kcal	1.6 g	728 kcal	2.2 g	703 kcal	2.0 g	734 kcal	3.1 g	754 kcal	1.8 g

※物資の都合により、献立を変更することがあります

※○△□について…○：おもに体をつくるものとなる食品（赤） △：おもに体の調子を整えるものとなる食品（緑） □：おもに体エネルギーのもととなる食品（黄） (こんなにやくは、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のとなる食品(緑)」に分類)