

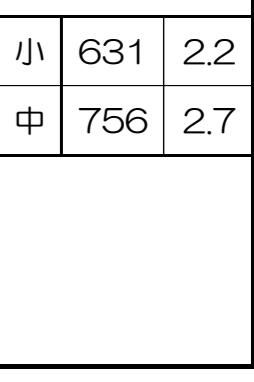
令和7年度

# 1月 給食こんだて表



国仲学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物のもの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー(kcal)	塩分(g)
				給食のない学校・学年			給食のない学校・学年	
7 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	
		ふっカツ		たまご		さとう こむぎこ パンこ あぶら	中	771 2.5
		肉野菜炒め		ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ピーマン	あぶら	金井小学校、 新穂小学校、 畠野小学校、 真野小学校、 特別支援学校	
		七草汁		とりにく あぶらあげ	だいこん かぶ せり えのきだけ しいたけ こまつな ながねぎ			
		レアチーズいちご		レアチーズ				
8 日 (木)		梅ごはん	牛乳			こめ ごま	小	624 3.0
		松風焼き		とりにく だいず たまご みそ	ながねぎ	パンこ ごま	中	743 3.7
		竹輪入り紅白なます		ちくわ	だいこん にんじん	さとう	金井小6年	
		白玉雑煮汁		とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう はくさい しいたけ ながねぎ	しらたまもち		
9 日 (金)		ホイコーローライス(麦ごはん)	牛乳			こめ おしまぎ	小	715 2.8
		ホイコーローライス(ホイコーロー)		ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しめじ ピーマン	あぶら さとう かたくりこ	中	863 3.6
		ワンタンスープ		ぶたにく なると	にんじん もやし きくらげ にら ながねぎ	ワンタン	畠野中1・2年	
		手作り米粉ケーキ		ぎゅうにゅう たまご		こめこ さとう あぶら アーモンド		
13 日 (火)		ココア揚げパン	牛乳			こめこパン あぶら さとう	小	733 3.2
		ミートボール		とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ	パンこ さとう あぶら かたくりこ	中	889 4.0
		レモンドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり にんじん コーン パプリカ レモン	あぶら さとう		
		卵スープ		たまご とうふ わかめ	にんじん しめじ ながねぎ	かたくりこ		

ひ 日	しゃしん 写真	こんだてめい 名	飲 み 物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・ 学年					
14 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	608	2.2
		あつあ 厚揚げのチリソース		あつあげ ぶたにく	たまねぎ ながねぎ	あぶら さとう ごまあぶら	中	725	2.7
		はるさめ 春雨サラダ		チキンハム	もやし きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	畠野小5・6年		
		しょうゆラーメンスープ		なると	メンマ こまつな ながねぎ	ラーメン			
15 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	633	2.1
		わらさのごまだれ焼き		わらさ		ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	中	756	2.6
		ひじきの炒め煮		ひじき さつまあげ	にんじん ごぼう さやいんげん しらたき	あぶら さとう			
		白菜のみぞ汁		あぶらあげ みそ	はくさい こまつな しめじ ながねぎ				
16 日 (金)	★日本・世界の味めぐりこんだて…飛行機の便「新潟＝台北線」が就航3周年を迎えます。そこで「台湾」の味めぐりをします。								
		ルーロー飯 (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	692	2.3
		ルーロー飯 (ルーロー飯の具)		ぶたにく うずらのたまご	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ	中	820	3.0
		レタスのオイスタークリーミー風味			レタス キャベツ にんじん	ごまあぶら	 © 2023 NAB Co.,Ltd		
		とりだんごスープ		とりにく	たまねぎ にんじん もやし きくらげ にら ながねぎ	かたくりこ さとう			
		マンゴープリン				マンゴープリン			
19 日 (月)	★かみかみこんだて…「よくかんで食べる」習慣をつけましょう。かみかみ食材は油で揚げた「大豆」と「煮干し」です。								
		白菜の肉みそあんかけ丼 (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	682	2.5
		白菜の肉みそあんかけ丼 (具)		ぶたにく あつあげ みそ	ながねぎ にんじん しいたけ はくさい こまつな	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	中	821	3.4
		だいす こざかな あ 大豆と小魚の揚げ煮		だいす にぼし		かたくりこ あぶら さとう ごま			
		わかめスープ		わかめ とうふ	ながねぎ				
20 日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	631	2.2
		あかうお でんがく 赤魚の田楽みそ		あかうお みそ		さとう ごま	中	756	2.7
		はくさい に 白菜の煮びたし		あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな	さとう			
		スキーナ		ぶたにく とうふ みそ	ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん にんじん ながねぎ	さつまいも			

ひ 日	しゃしん 写真	こんだて名 めい	飲 み 物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)			
				給食のない学校・ 学年							
21 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	634 1.8			
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも		こむぎこ あぶら	中	757 2.2			
		ごまあえ			こまつな キャベツ もやし にんじん	さとう ごま	新穂小5・6年				
		よせなべ風煮		とりにく たら いか とうふ	たまねぎ にんじん えのきだけ しらたき はくさい ながねぎ	かたくりこ さとう					
22 日 (木)		な 菜めし	牛乳		ひろしまな	こめ	小	645 3.0			
		おでん		ちくわ さつまあげ こんぶ とりにく	だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ	かたくりこ さとう	中	772 4.0			
		ツナサラダ		シーチキン	もやし きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	真野中1・2年				
		きつね汁		あぶらあげ わかめ みそ	にんじん しめじ ながねぎ						
23 日 (金)	★さとごはんこんだて…お正月でおもちを食べた後、消化を助けるために「煮あえ」がよく食べられます。										
		ごはん	牛乳			こめ	小	670 2.5			
		ブリカツ		ぶり		こむぎこ パンこ あぶら さとう	中	799 2.9			
		に 煮あえ		だいす	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さとう					
		ゆき みじる みぞれ雪見汁		かまぼこ ぶたにく	はくさい にんじん えのきだけ だいこん ながねぎ	しらたまもち					
【全国学校給食週間は24~30日です。】国仲学校給食センターでは、26~30日に学校給食の歴史にちなんだこんだてを提供します。											
26 日 (月)	★給食の歴史を知ろう！→「給食のはじまりこんだて」…日本で最初の給食は、明治22年、山形県の忠愛小学校で出された廻食です。										
		ごはん	牛乳			こめ	小	622 2.5			
		さけ 塩焼き		さけ			中	744 3.2			
		つけもの 漬物あえ			たくあん のざわなづけ キャベツ にんじん	ごま					
		みそけんちん汁		とりにく とつり あぶらあげ みそ	こはつ にんじん たいこん こんにゃく ながねぎ	ごまあぶら					
27 日 (火)	★給食の歴史を知ろう！→「昭和30年代こんだて」…日本では「くじらの肉」が貴重なたんぱく源で、給食でたくさん使用されました。										
		こめこ 米粉パン	牛乳			こめこパン	小	669 2.8			
		くじらのオーロラ煮		くじら		かたくりこ ジャガイモ あぶら さとう	中	794 3.3			
		キャベツのサラダ			キャベツ にんじん きゅうり	さとう					
		しろ 白シチュー		とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら シチュールウ					
		いちごジャム				いちごジャム					

日	写真	こんだてめい	飲み物もの	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	エネルギー(kcal)	塩分(g)
							給食のない学校・学年	
28 日 (水)	★給食の歴史を知ろう！→「昭和40年代こんだて」…コッペパンの小麦粉でめんを作ろうと、「ソフトめん」が開発されました。							
29 日 (木)		ソフトめん	牛乳			ソフトめん		小 703 3.8
		オムレツ		たまご				中 773 4.3
		ほうれん草とコーンのサラダ		シーチキン のり かつおぶし	ほうれんそう コーン キャベツ にんじん	あぶら		
		ミートソース		ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム	あぶら さとう		
30 日 (金)	★給食の歴史を知ろう！→「昭和50年代こんだて」…主食に「ごはん」が加わりました。当時、ごはんの回数はパンより少なかったです。							
30 日 (金)		カレーライス(ごはん)	牛乳			こめ		小 706 2.8
		カレーライス(カレー)		ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ		中 839 3.4
		ゆで卵		たまご				
		福神漬けサラダ			ふくじんづけ キャベツ きゅうり			真野小6年
		バナナ			バナナ			
★給食の歴史を知ろう！→「現代こんだて」…「リクエスト給食」、「セレクト給食」など、いろいろな給食が食べられています。								
30 日 (金)		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ		小 604 2.9
		とり肉のレモン煮		とりにく	レモン	かたくりこ あぶら さとう		中 721 3.7
		白菜のカレー昆布あえ		こんぶ	はくさい キャベツ きゅうり			
		野菜たっぷり塩こうじスープ		ワインナー	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	さつまいも		金井小5年 特支中学部3年 特支高等部
		セレクトデザート				①いちごゼリー ②チョコプリン ③みかんクレープ		
  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>うまのように野菜を たっぷり食べよう！</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>はしをつか 使いこなして きれいに食べよう！</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>よく味わって みかん うま味を感じよう！</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>今年もよろしく お願いします</p> </div> </div>								

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。