

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	飲の み 物	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			
7 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小			
		ふっかつ		たまご		ふ 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、 畑野小学校、 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)	★松竹梅こんだて…料理名や材料名に「松竹梅」がついたものを組み合わせました。松は「松風焼き」、竹は「竹輪」、梅は「梅ごはん」です。									
		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				
		ホイコーローライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	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 なんと	にんじん もやし きくらげ にら ながねぎ	ワンタン	畑野中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				

日	写真	こんだて名	飲み物	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)			給食のない学校・学年	
							塩分 (g)				
14日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	608	2.2	畑野小5・6年	
		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		
		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					
		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					
		白菜のみそ汁		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ソース風味			レタス キャベツ にんじん	ごまあぶら					
		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					
★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。											
19日 (月)		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		
		大豆と小魚の揚げ煮		だいず 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		
		赤魚の田楽みそ		あかうお みそ		さとう ごま	中	756	2.7		
		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					
		スキー汁		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					

日	写真	こんだて名	飲み物	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	新穂小5・6年	
		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					
		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)		菜めし	牛乳		ひろしまな	こめ	小	645	3.0	真野中1・2年	
		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					
		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)		★さどごはんこんだて…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		
		煮あえ		だいず	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					
		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昼食です。									
		ごはん	牛乳			こめ	小	622	2.5		
		鮭の塩焼き		さけ			中	744	3.2		
		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 とうふ あぶらあげ みそ	こぼつ にんじん だいこん 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。									
		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 じゃがいも 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					
		白シチュー		とりにく きゅうにゅう	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	こんだて名	飲み物	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。									
28日 (水)		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			
★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。									
29日 (木)		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 ぎゅうにゅう	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			真野小6年		
		福神漬けサラダ			ふくじんづけ キャベツ きゅうり				
		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		金井小5年 特支中学部3年 特支高等部		
		野菜たっぷり塩こうじスープ		ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	さつまいも			
		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><div><div>今年 は う ま 年</div></div><div><div>うまのよう野菜を たっぷり食べよう！</div></div><div><div>はしをつま<small>つか</small>く使いこなして きれいに食べよう！</div></div><div><div>よく味わって みかん うま味を感じよう！</div></div><div><div>お願い します 今年もよろしく</div></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。