

学校給食献立予定表《小学校及び義務教育学校（前期課程）》



令和7年1月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん 白 質 g	備 考
10	金	わかめごはん	がんもどきの煮物 ★さばの塩焼き	牛乳 いか がんもどき さば	わかめごはん 油 砂糖	にんじん たけのこ さやいんげん	662	35.0	★骨に注意して食べましょう
14	火	ごはん (少なめ)	白菜のクリーム煮 ミニ肉団子甘酢あん(2こ) ★ココアあげパン	牛乳 豚肉 チーズ 肉団子甘酢あん	ごはん パター 油 小麦粉 じゃがいも コッペパン ミルメーク	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	611	22.6	★みなさんからリクエストの多かった『ココアあげパン』です！ ミニサイズですが、デザート感覚で楽しんでください。
15	水	ごはん	肉と大根のたきあわせ 鶏肉の照り焼き	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	ごはん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん しょうが	580	30.3	
16	木	ごはん	ギョウザスープ ピザ春巻き(2ほん)	牛乳 かまぼこ ギョウザ	ごはん ごま油 ピザ春巻き 油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	598	15.3	
17	金	ごはん	ポークカレー ハッシュポテト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん パター じゃがいも ハッシュポテト 油	にんにく にんじん たまねぎ	629	20.1	
20	月	ごはん	じゃがいもと油あげのみそ汁 豚肉のオニオンソースかけ ★ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 みそ 油あげ 豚肉 ひじき ツナフレーク	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ だいこん にんにく キャベツ にんじん	585	28.7	★ひじきにはカルシウムが含まれています。カルシウムは、骨や歯を形成するのに必要な栄養素です。
21	火	コッペパン	ほうれん草シチュー ★白身魚フライ パックスソース	コーヒーマルク 鶏肉 牛乳 白身魚フライ	コッペパン パター 小麦粉 じゃがいも 生クリーム 油	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草	572	23.8	★骨に注意して食べましょう
22	水	ごはん	肉豆腐 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらす レモン こまつな	642	32.4	
23	木	ごはん	ジュリエンスープ ハンバーグオーロラソース チーズドッグ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 チーズドッグ	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	705	23.6	
24	金	ごはん	ジャージャン豆腐 にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 みそ 厚あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	689	26.0	
27	月	ごはん	★いも煮 ★いわしの梅煮	牛乳 豚肉 油あげ いわしの梅煮	ごはん 油 さといも 砂糖	にんじん こんにゃく しめじ 長ねぎ	606	26.8	★学校給食の始まりとなった山形県の郷土料理である『いも煮』を提供します。 ★骨に注意して食べましょう
28	火	コッペパン	ポークビーンズ オムレツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 オムレツ ヨーグルト	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	644	28.3	
29	水	ごはん	★かぶのみそ汁 コーンフライ にんじんしりしり	牛乳 油あげ みそ わかめ かつお節 ツナフレーク	ごはん コーンフライ 油 ごま油	かぶ 長ねぎ にんじん もやし	595	19.7	★かぶには旬が2回あり、そのうちの1回が12月から3月にかけてです。甘みの詰まったかぶを味わってみてください。
30	木	ごはん	五目ワタンスープ おろし焼肉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	ごはん ワタンの皮 ごま油 油 砂糖 ラー油	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ 長ねぎ りんご しょうが にんにく ピーマン	560	29.3	
31	金	ごはん	★北本トマトカレー こんにゃくゼリー入り フルーツポンチ	牛乳 豚肉	ごはん 油 こんにゃくゼリー	にんにく にんじん たまねぎ トマト みかん パインアップル 黄桃	587	18.3	★『北本トマトカレー』は、トマトが名産の、埼玉県北本市のご当地B級グルメです！

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

平均栄養価

618 25.3

災害時の食を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から今年で30年になります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、災害発生直後は支援が届かないということを前提に、普段から備えをしっかりとることが大切です。

1月24日～30日は、 全国学校給食週間です！

全国学校給食週間とは、学校給食の歴史や役割を知ってもらい、あらためてみなさんに給食について考えてもらう期間です。



「はし」と「スプーン」
を毎日持ってきましょう！
使ったあとは家に持ち帰



今月の地場産物



にんじん かぶ チンゲンサイ こまつな 長ねぎ はくさいだいこん

学校給食献立予定表《中学校及び義務教育学校（後期課程）》



令和7年1月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん 白質 g	備 考
10	金	わかめごはん	がんもどきの煮物 ★さばの塩焼き	牛乳 いか がんもどき さば	わかめごはん 油 砂糖	にんじん たけのこ さやいんげん	791	41.1	★骨に注意して食べましょう
14	火	ごはん (少なめ)	白菜のクリーム煮 ミニ肉団子甘酢あん(2個) ★ココアあげパン	牛乳 豚肉 チーズ 肉団子甘酢あん	ごはん パター 油 小麦粉 じゃがいも コッペパン ミルメーク	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	689	25.0	★みなさんからリクエストの多かった『ココアあげパン』です！ ミニサイズですが、デザート感覚で楽しんでください。
15	水	ごはん	肉と大根のたきあわせ 鶏肉の照り焼き	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	ごはん じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん しょうが	724	35.6	
16	木	ごはん	ギョウザスープ ピザ春巻き(2本)	牛乳 かまぼこ ギョウザ	ごはん ごま油 ピザ春巻き 油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	725	18.0	
17	金	ごはん	ポークカレー ハッシュポテト	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん パター じゃがいも ハッシュポテト 油	にんにく にんじん たまねぎ	765	23.5	
20	月	ごはん	じゃがいもと油あげのみそ汁 豚肉のオニオンソースかけ ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 みそ 油あげ 豚肉 ひじき ツナフレーク	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ 長ねぎ だいこん にんにく キャベツ にんじん	732	34.2	★ひじきにはカルシウムが含まれています。カルシウムは、骨や歯を形成するのに必要な栄養素です。
21	火	コッペパン	ほうれん草シチュー ★白身魚フライ パックスソース	コーヒーマルク 鶏肉 牛乳 白身魚フライ	コッペパン パター 小麦粉 じゃがいも 生クリーム 油	にんじん たまねぎ コーン ほうれん草	728	28.8	★骨に注意して食べましょう
22	水	ごはん	肉豆腐 鶏肉のレモンソースかけ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 鶏肉	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき レモン こまつな	804	38.5	
23	木	ごはん	ジュリエンスープ ハンバーグオーロラソース チーズドッグ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 チーズドッグ	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ パセリ	861	28.1	
24	金	ごはん	ジャージャン豆腐 にらまんじゅう(3個)	牛乳 豚肉 みそ 厚あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	902	31.9	
27	月	ごはん	★いも煮 ★いわしの梅煮	牛乳 豚肉 油あげ いわしの梅煮	ごはん 油 さといも 砂糖	にんじん こんにゃく しめじ 長ねぎ	736	30.2	★学校給食の始まりとなった山形県の郷土料理である『いも煮』を提供します。 ★骨に注意して食べましょう
28	火	コッペパン	ポークビーンズ オムレツ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 オムレツ ヨーグルト	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	780	33.1	
29	水	ごはん	★かぶのみそ汁 コーンフライ にんじんしりしり	牛乳 油あげ みそ わかめ かつお節 ツナフレーク	ごはん コーンフライ 油 ごま油	かぶ 長ねぎ にんじん もやし	718	22.5	★かぶには旬が2回あり、そのうちの1回が12月から3月にかけてです。甘みの詰まったかぶを味わってみてください。
30	木	ごはん	五目ワンドンスープ おろし焼肉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	ごはん ワンドンの皮 ごま油 油 砂糖 ラー油	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ 長ねぎ りんご しょうが にんにく ピーマン	704	34.8	
31	金	ごはん	★北本トマトカレー こんにゃくゼリー入り フルーツポンチ	牛乳 豚肉	ごはん 油 こんにゃくゼリー	にんにく にんじん たまねぎ トマト みかん パインアップル 黄桃	735	21.6	★『北本トマトカレー』は、トマトが名産の、埼玉県北本市のご当地B級グルメです！
平均栄養価							760	29.8	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。

※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。

これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。

※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

災害時の食を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から今年で30年になります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、災害発生直後は支援が届かないということを前提に、普段から備えをしっかりとっておくことが大切です。

1月24日～30日は、 全国学校給食週間です！

全国学校給食週間とは、学校給食の歴史や役割を知ってもらい、あらためてみなさんに給食について考えてもらう期間です。



「はし」と「スプーン」を
毎日持ってきましょう！
使ったあとは家に持ち帰り



今月の地場産物

