

がっこうきゅうしょくはいぜんひょう
学校給食配膳表

しょうがっこう
小学校

令和7年1月分

<p>1月24日から30日は「全国学校給食週間」 <small>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん</small> <small>がっこうきゅうしょく きょうどりょうり じばさんぶつ と い ちいき</small> 学校給食は、郷土料理や地場産物を取り入れ、地域のこ <small>まな しょういく い きょうざい おお</small> とを学ぶなど食育のための「生きた教材」として大きな <small>やくわり は</small> 役割を果たしています。</p>		<p>1月8日 (水) ぶりのてり焼き しおこんぶ 塩昆布あえ 牛乳 ごはん ぶたじる 豚汁</p>	<p>1月9日 (木) ヨーグルトあえ 牛乳 むぎ 麦ごはん カレーライス</p>	<p>1月10日 (金)★たまご えだまめ とうふ 枝豆の豆腐 ミンチカツ 牛乳 ごはん ★ばんさんすう</p>	
<p>★除去食対応献立 <small>じょきしょくたいおうこんだて</small></p>	<p>1月13日 (月) 成人の日 <small>せいじん ひ</small></p>	<p>1月14日 (火) こ 小いわしのフライ 牛乳 ごはん オイスターソース炒め <small>いた</small></p>	<p>1月15日 (水) だいこん 大根サラダ ごまドレッシング 牛乳 ごはん とうふの ちゅうかふうに 中華風煮</p>	<p>1月16日 (木)★たまご ★はんぺんの カレー揚げ ボイルキャベツ ウスターソース 牛乳 むぎ 麦ごはん さつま汁</p>	<p>1月17日 (金) あつや たまご 厚焼き卵 牛乳 ごはん ゆずみそおでん</p>
<p>ぎら ぱん皿 ちゅうわん 中碗 しょうわん 小碗</p>	<p>1月20日 (月)★たまご・かに ホキフライ ボイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん ★かに入りスープ</p>	<p>1月21日 (火) ごまあえ 牛乳 ごはん にく 肉じゃが</p>	<p>1月22日 (水)★たまご ず すだち酢あえ 牛乳 ごはん ミックスナッツ おやこどん ★親子丼</p>	<p>1月23日 (木) ポークしゅうまい 牛乳 むぎ 麦ごはん はっほうさい 八宝菜</p>	<p>1月24日 (金) にく 肉だんごの照り煮 牛乳 あげパン やさい 野菜スープ</p>
	<p>1月27日 (月) さばのみそ煮 牛乳 ごはん ごもくいた 五目炒め</p>	<p>1月28日 (火)★たまご ★阿波のかきあげ丼 キャベツ どん かきあげ丼たれ 牛乳 ごはん ふしめん汁</p>	<p>1月29日 (水) おひたし 牛乳 ごはん ヨーグルトレーズン あつあ 厚揚げの に そぼろ煮</p>	<p>1月30日 (木)★そば米 だいぞ 大豆ごぼうミンチカツ ボイルキャベツ ウスターソース 牛乳 むぎ 麦ごはん ごめじる ★そば米汁</p>	<p>1月31日 (金) ほうれんそう ほうれん草オムレツ 牛乳 ごはん やさい 野菜のクリーム煮</p>

日	8	9	10	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31	
曜	水	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	
I1補給	kcal	603	626	643	602	625	658	605	608	587	644	596	640	678	607	609	638	631
たんぱく質	g	27.7	21.7	20.9	21.7	26.0	23.5	23.6	22.4	21.8	27.7	24.9	22.1	26.1	20.7	22.3	24.0	22.1

中学年の栄養価です

学校給食配膳表 中学校

令和7年1月分

<p>1月24日～30日は全国学校給食週間 学校給食は、明治22年に山形県つるおか市の私立 ちゅうあい小学校で貧困児童を対象に行われたのが はじまりです。毎日おいしい給食を食べられること に感謝しましょう。</p>		1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金) ★卵	
		ぶりのてり焼き 塩昆布あえ ごはん 白玉雑煮	野菜サラダ ごまドレッシング 麦ごはん ポークビーンズ	★豆腐の かわりあげ ケチャップ ごはん 五目スープ ふりかけ	
<p>★除去食対応献立</p> <p>パン皿</p> <p>大碗</p> <p>中碗</p> <p>まいたろう まいこ 米太郎 米子</p>	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水) ★うずら卵	1月16日(木)	1月17日(金) ★卵
	<h2>成人の日</h2>		ポークしゅうまい ごはん ★八宝菜	大根サラダ オニオン ドレッシング プリン 麦ごはん 洋風煮	小松菜とれんこん のごまあえ ココアミルク キャンディチーズ ごはん ★フィッシュカツ丼
	1月20日(月)	1月21日(火) ★うずら卵	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
	さばの生姜煮 ゆかりづけ ごはん ひじきの いため煮	大豆ごぼう ミンチカツ ごはん ★豚肉とうずら 卵の野菜炒め	ヨーグルトあえ ごはん カレーライス	揚げぎょうざ 麦ごはん 豆腐チゲ風	ブロッコリーの サラダ マヨネーズ 食パン マカロニの チョコペースト クリーム煮
	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
ささみフライ ポイルキャベツ マスターソース ごはん れんこんの 炒め煮	おひたし ミックスナッツ ごはん うま煮	メルルーサの すだち風味 ごはん 豚汁	なると金時の レモン煮 パワフルチーズ 麦ごはん 白菜と肉だんご のスープ ふりかけ	いんげんとコーンの ごまじょうゆ ヨーグルトレーズン ごはん とり肉とこんにやく のみそ煮	

日	8	9	10	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
曜	水	木	金	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
エネルギー kcal	750	764	783	822	781	766	767	766	895	777	798	822	828	789	772	777	771
たんぱく質 g	31.0	26.0	30.8	28.6	34.2	24.5	28.2	28.7	32.7	26.2	27.3	29.6	32.6	30.4	32.2	26.1	27.5