

2025年1月 学校給食予定献立表

坂戸市立三芳野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
9(木)	牛乳	牛乳				628	24.2	
	ごはん		米					
	肉じゃが	生揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにやく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し			
10(金)	牛乳	牛乳				662	29.3	
	ちらし寿司	油揚げ 卵 えび 鶏肉 きざみのり	砂糖 米 米油	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢			
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん たまねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
14(火)	牛乳	牛乳				602	22.2	
	フラワーロール		フラワーロール					
	かぶのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 マヨネーズ バター 米油	にんじん かぶの葉 たまねぎ かぶ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル			
15(水)	牛乳	牛乳				697	28.1	
	ごはん		米					
	さばの竜田揚げ	さば	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩			
16(木)	牛乳	牛乳				598	28.6	
	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	小麦粉 でん粉 こどもパン ごま 米油	ごぼう しょうが	清酒 白ワイン 本みりん しょうゆ 米酢			
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮 米油	にんじん ねぎ はくさい もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節			
17(金)	牛乳	牛乳				627	23.9	
	ごはん		米					
	豆腐シューマイ	豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう			
20(月)	牛乳	牛乳				673	23.7	
	バターロール		バターロール					
	スパゲッティナポリタン	鶏肉	スパゲティ 米油	にんじん たまねぎ	トマトソース 粗塩 こしょう トマトチャップ			
21(火)	牛乳	牛乳				668	30.4	
	ごはん		米					
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉 あおのり	小麦粉 パン粉 ごま 米油		粗塩			
22(水)	牛乳	牛乳				692	23.8	
	みそラーメン	白みそ 赤みそ 鶏肉	中華めん 米油	にんじん とうもろこし缶 にんにく ねぎ もやし	鶏がら			
	いろいろな野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん ｷｷﾞｸﾞｷ ｷｷﾞｸﾞｷ	薄口しょうゆ 粗塩			
23(木)	牛乳	牛乳				672	20.1	
	冬のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	米 小麦粉 パター 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく	トマトソース しょうゆ 粗塩 カレー粉			
	白菜とベーコンの炒め物	ベーコン	米油	ブロッコリー にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 こしょう			
24(金)	牛乳	牛乳				619	24.4	
	ごはん		米					
	昆布ごはん	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 米	にんじん	清酒 しょうゆ			
27(月)	牛乳	牛乳				611	25.8	
	ごはん		米					
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ			
28(火)	牛乳	牛乳				678	26.8	
	ごはん		米					
	鶏肉のハーフ揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 バジル パプリカ			
29(水)	牛乳	牛乳				627	27.0	
	ごはん		米					
	紅焼豆腐(ホンジャオドウフ)	生揚げ 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油 米油	わかい にんじん しょうが たけのこ ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 トマトチャップ			
30(木)	牛乳	牛乳				599	20.6	
	ごはん		米					
	黒パン		黒パン					
31(金)	牛乳	牛乳				676	28.3	
	ごはん		米					
	つくね揚げ	卵 豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩			
給食回数 16回						今月の栄養量	646	25.5
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~32.5



が っ か に ち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月24日~30日は 全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市ではじまり、全国へ広がっていきました。
しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。
全国学校給食週間は、世界中のひと々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。
この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食にかかわる人々の思いやご苦労に感謝していただきます。

