



1月


こんだてよていひょう

令和7年度1月
坂井市立明章小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		さいろ エネルギーのもとになる		ひと〇メモ	エネルギー Kcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類		
8	木	【歯ッピー献立】 ハヤシライス 牛乳 だいすのじゃこがらめ ささみとれんこんのマヨネーズあえ	ぶたにく だいす とりにく	牛乳 ちりめん	にんじん トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース	キャベツ れんこん きゅうり さとう ハヤシルウ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう なたねあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	新しい年とともに、いよいよ3学期が始まりましたね。今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかりと睡眠をとって、健康な毎日を送りましょう。	654 24.5 22.1 2.3 101.3
9	金	【鏡開き献立】 ごはん 牛乳 ハムカツ ちょうじゅなます おそうに だいだいのムース	とりにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん かぶのは	だいこん きゅうり はくさい かぶ	ごはん こめこ さとう もちこ ムース	なたねあぶら ごま	今日は「鏡開き献立」です。昔から日本では、1月11日にお正月にかざっていたもちをさげ、おそうにやおしるこにして食べる習慣があります。今年一年の無病息災（むびょうそくさい）をいのっています。	611 19.7 17.3 1.7 106
13	火	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース ブロッコリーとりんごのサラダ クリームシチュー	とりにく	牛乳	トマトかん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ほししいたけ	りんご コーン えだまめ	コッペパン さとう じゃがいも こめこ	「ブロッコリー」は、花がさく前のつぼみの部分を食べる野菜で、花がさく前の栄養がたっぷりつまっています。特に、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどが多くふくまれています。	596 28.5 20.2 2.7 93.4
14	水	まぜこみいなりすし 牛乳 こまつなのごまあえ かみなりじる さつまポテト	とりにく うすあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ もやし こんにゃく	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	「かみなりじる」は、豆腐を炒めてから具材を加熱する際に「パチパチ」と鳴る音が、雷の音に似ているために雷汁という名前がつけられました。豆腐の香りが感じられ、食欲をそそる料理です。	591 22.4 19.7 3 96.7
15	木	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい おでんふうに やさいのゆかりあえ いちごゼリー	とりにく ちくわ あつあげ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん しそ	だいこん キャベツ もやし きゅうり こんにゃく	コーン さとう しゅうまいのかわ さといも ゼリー		「おでん」の具といえば、何を思い浮かべますか？今日のおでんふうには「鶏肉・大根・さといも・にんじん・こんにゃく・あげ・ちくわ・こんぶ」の8種類の食材が入っています。寒いこの季節にはあたたまりますね。	552 22.2 12.7 1.7 94.2
16	金	ごはん 牛乳 とりにくのしおからあげ わかめのちゅうかあえ にくだんごとはるさめのスープに	ぶたにく とりにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん こまつな あおねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり ほししいたけ	ごはん かたくりこ こめこ さとう はるさめ	ごまあぶら なたねあぶら	「からあげ」は、食材に小麦粉や片栗粉などを薄くまぶして油で揚げたものです。今日のしおからあげは、調理師さんの手作りで。おいしくいただきます。	622 29.2 20.2 1.9 92.6
19	月	【ふるさと献立】 ごはん 牛乳 いわしフライ こまつなのごますあえ かいすくい はぶたえもち	いわし ハム あつあげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん たけのこ ほししいたけ こんにゃく	ごはん こむぎこ パンこ さとう さといも	なたねあぶら ごま はぶたえもち	今日は、「ふるさと献立」です。かいすくいと、福井県の郷土料理で「小煮しめ」のことです。昔は貝がらをしゃもじの代わりにしていたことから名付けられたそうです。	630 26 19.2 1.5 105.1
20	火	ごはん 牛乳 わふうきんぴらつつみやき はりはりづけ こうやどうふのたまごとし	とりにく とうふ こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しろねぎ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	「こうやどうふ」は豆腐をこおらせて、乾燥させて作られる、日本の伝統的な保存食です。カルシウムや鉄など、成長期の皆さんに必要な栄養素がたっぷりふくまれている食品です。	619 30.2 18.5 1.9 113.8
21	水	【アイアン献立】 しょうゆかつどん 牛乳 だいすのいそに やさいのみそしる	ぶたにく だいす うすあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	今日は、「アイアン献立」の日です。鉄分たっぷりの献立になっています。鉄分が足りないとうつがふらふらしたり、つかれが残りやすくなったりします。今日のアイアン食材は、大豆、あげ、ひじきです。	576 24 16.9 2.1 114.3
22	木	ごはん 牛乳 ごぼうてんのふくめに ポテトサラダ キャベツのオイスターソースいため	たら ハム ぶたにく	牛乳	にんじん にら	きゅうり コーン しょうが にんにく キャベツ	たまねぎ たけのこ ごぼう さとう じゃがいも かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	「オイスターソース」は牡蠣が原料の中華調味料です。牡蠣ならではの深いコクと、とろっとした独特の味わいが特徴です。料理の味が引きしめるので、隠し味にも使われます。	579 22.4 17.7 1.7 95.7
23	金	ちゅうかふうおこわ 牛乳 はるまき ツナサラダ ごもくスープ	ぶたにく ツナ とりにく もめんどうふ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ たけのこ しろねぎ ほししいたけ	ごはん もちごめ はるまきのかわ はるさめ さとう	ごまあぶら なたねあぶら ごま	「おこわ」とは、「かたいもち米のごはん」のことです。昔は、もち米は貴重な食べ物で、お祝いの日にしか口にできないごちそうだったそうです。もちもちとした食感のもち米を、よく味わって食べてください。	619 23.8 23.7 1.9 89
26	月	【昔の献立】 ごはん 牛乳 さばのしょうがに そくせきづけ すいとんじる	さば とりにく うすあげ	牛乳 しおこんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ しらたまこ		今日から給食週間です。1日目は「昔の献立」です。80年前の戦争中と戦争後は食べるものがなく、給食は「すいとん汁」1品だけの時もあったそうです。今日は、すいとん汁を味わってみましょう。	599 25.7 18.1 1.6 87.4
27	火	【省塩献立】 ごはん 牛乳 しいらのなんばんづけ ごぼうのごまサラダ うちまめいりカレーとうにゅうポタージュ	しいら とりにく とうにゅう うちまめ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり ひらたけ コーン	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも こめこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら バター	「省塩献立」とは、塩分を少なめにしてもおいしく食べられるように工夫した給食です。今日の省塩ポイントは、酸味、ごまの風味、大豆のうま味、カレー粉です。	650 30.7 18.9 1.5 102.5
28	水	【おはなし献立】 チキンライス 牛乳 コロッケ チンゲンサイととうふのスープ あんにんプリン	ぶたにく とりにく ベーコン もめんどうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース しめじ もやし コーン	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ プリン	なたねあぶら ごまあぶら	物語にちなんだ献立が登場します。今日は「11ぴきのねことあほうどり」です。11ぴきのねこたちがはじめたコロッケ屋さんにちなみ「コロッケ」を味わいましょう。	613 22.2 18.8 2 82.6
29	木	【おはなし献立】 ばんちょうのビーフカレーライス 牛乳 トマトオムレツ ひじきのサラダ	たまご とりにく ツナ ぎゅうにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく すりおろしりんご キャベツ	コーン さとう じゃがいも さとう カレールウ	なたねあぶら ごまあぶら	物語にちなんだ献立が登場します。今日は「給食番長」です。魚のだしとりんごを入れて番長が作ったビーフカレーとひじきのサラダを調理師さん達が作るとどんな味でしょう？	649 24.4 22.1 2.3 97.6
30	金	【プラスワン献立】 ごはん 牛乳 かれいフライ うらのサラダ ようふうのつべいじる けんさんさつまいもタルト	かれい とりにく たまご	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく キャベツ だいこん えのきだけ らっきょう	ごはん こむぎこ パンこ さといも かたくりこ	なたねあぶら タルト	今日は「プラスワン献立」です。いつもの給食に福井県でとれた食材をさらにプラスワンし、その食材をきっかけに福井県の自然や歴史、文化、伝統行事、産業など地域のことを楽しく学びましょう。	631 23.1 19.7 1.7 94.4

★物資購入の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★  おはしは毎日きちんとあらって、わすれずにもってきましょう。

★  印の日はスプーンがつきます。

★病気等による入院・自宅療養、私事旅行等（連続して6日以上）で、あらかじめ給食を受けない日数が想定できる場合は、給食費日割り計算をしますので、事前に担任にお知らせください。

1月26日～30日は、
学校給食週間です。



学校給食週間中の 明章小学校の取り組み

- ★お楽しみ給食
- ★先生方の好きなメニューに関する放送
- ★給食(食)に関する劇



食育だより「給食週間
特別号」もご覧下さい。