

# 令和7年 1月 の予定献立表

TEL: 917-3463  
FAX: 869-2601

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650	21.1g~32.5g	14.4g~21.7g
中学校	830	27.0g~41.5g	18.4g~27.7g



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。  
家庭・学年においても毎日確認してください。

賀正(2025年)が始まります。気持ちも新たに色々なことに挑戦したいですね。寒くてふとんから出るものつらい時期ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。  
給食もたくさん食べましょう♪



## ★1月の給食目標 郷土料理の良さを見つけよう

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して風土にあった食べ物として作られ食べられてきました。そして歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。毎日たべている学校給食でも郷土料理や伝統的な食文化を受け継いだ献立を取り入れています。

沖縄に伝わる郷土料理は首里城の中で食べられていた「宮廷料理」と、一般の人たちが食べていた「庶民料理」に分けられます。宮廷料理はおもてなしのために作られた豪華な料理ですが、庶民の料理は生活の中から先人の知恵によって生れたものです。質素ながら栄養バランスが整えられたものだと思います。皆さんこの機会に郷土料理について調べてみるのもいいですね。

## ◎24日～30日◎ 全国学校給食週間

この期間は、戦後、学校給食が再開された日を記念して作られました。  
学校給食の役割や意義についての理解を深め、関心を高める週間です。

学年	月	日	給食内容	アレルギー
小学校	1月	27(月)	白菜のアーモンドあえ チキンストロガノフ	牛乳
		28(火)	たんかん クレープリチー ゆかり黒米ごはん チムソソジ	牛乳
小学校	1月	29(水)	雪壇ちんすこう にんじんシリシリ 青菜ごはん 冬瓜のみそ汁	牛乳
		30(木)	トロロカキ ウツチソライヌ ミニガ入り ゴマあえ	牛乳
小学校	1月	31(金)	かいそうサラダ 紅いも粉パン 島やさいシチュー	牛乳
		2(土)	スライスターズ クオライズ(肉) クオライズサラダ	牛乳
中学校	1月	3(日)	お祝いごはん	
		4(月)	お祝いにはぶた肉?	
小学校	1月	5(火)	モチモチ フジナグサ さつまいもカラダ	牛乳
		6(水)	りんご シーチキン-酢だん風 おまかせごはん トッポースープ	牛乳
小学校	1月	7(木)	トロピカルサラダ ココアあげパン ABCスープ	牛乳
		8(金)	豚汁 揚げ豆腐 おまかせごはん 紅白お雑煮	牛乳
小学校	1月	9(土)	ハッピーのナムル おまかせごはん ヨーヨーだいこん	牛乳
		10(日)	豚汁 揚げ豆腐 おまかせごはん 紅白お雑煮	牛乳
小学校	1月	11(月)	1月の欠食 21日(火) 上山中3 22,23日(水・木) 上山中1年 27日(月) 若狭小	
		12(火)	七草がゆを食べ 無病息災	
小学校	1月	13(水)	いちご アーサー入り卵焼き (代替:豆腐ハンバーグ) おまかせごはん	牛乳
		14(木)	フルーツヨーグルト ポークカレー	牛乳
小学校	1月	15(金)	いちご アーサー入り卵焼き (代替:豆腐ハンバーグ) おまかせごはん	牛乳
		16(土)	ハワイアのナムル おまかせごはん ヨーヨーだいこん	牛乳
小学校	1月	17(日)	フライドポテト スライスターズ ミニトース	牛乳
		18(月)	ハンニニはちみつ	
小学校	1月	19(火)	1/15は いちごの日 おまかせごはん	牛乳
		20(水)	冬が旬の大根は 甘みが強くておいしい おまかせごはん	牛乳
小学校	1月	21(木)	ミミガーは 豚の〇〇 おまかせごはん	牛乳
		22(金)	島やさいは 28品あるよ! おまかせごはん	牛乳
小学校	1月	23(土)	おまかせごはん	
		24(日)	おまかせごはん	
小学校	1月	25(月)	おまかせごはん	
		26(火)	おまかせごはん	
小学校	1月	27(水)	おまかせごはん	
		28(木)	おまかせごはん	
小学校	1月	29(金)	おまかせごはん	
		30(土)	おまかせごはん	
小学校	1月	31(日)	おまかせごはん	
		2(月)	おまかせごはん	

※材料 天候によって献立を変更することがあります。