

# こんだてひょう 1がつ

令和7年度

田迎南小学校

日曜	こんだてめい	しょくひんめい					
		(赤)おもにからだをつくるものになる		(緑)おもにからだのちようしをとのえるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる	
		おもにたんぱくしつ	おもにむきしつ	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもにたんすいかぶつ	おもにしつ
	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	
8 木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが		
	ななくさあえ			かぶのは・みずな・せり・にんじん	だいこん・かぶ	さとう	ごま
じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		
9 金	しょくパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ポークシチュー	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
	ほうれんそうとりんごのサラダ			ほうれんそう	キャベツ・りんご		あぶら
マーシャルピンズ						マーシャルピンズ	
13 火	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さかなのかばやき	ホキ			しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら
	スティックセニョールのごまネーズ	ハム	わかめ	スティックセニョール	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ
だいこんとひきにくのあったかじり	とうふ・とりにく		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ・しょうが	でんぷん	あぶら	
14 水	コッペパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さつまいものポトフ	ウィンナー		にんじん	だいこん・たまねぎ	さつまいも	
	かみかみチーズナッツサラダ		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		カシューナッツ・あぶら
あずきしらたま	あずき				しらたまもち・さとう		
15 木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし			うめぼし		
	しらあえ	とうふ・みそ		ほうれんそう・にんじん		こんにやく・さとう	ごま
かきたまじる	たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぷん		
16 金	しょくパン(サンド)					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しるビーフン	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ・しょうが	ビーフン	あぶら
	ダブルポテトサラダ	ハム			きゅうり・たまねぎ	じゃがいも・さつまいも	ノンエッグマヨネーズ
スライスチーズ		チーズ					
19 月	ごはん	ひごまるデー・京菜(きょうな)				こめ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	さかなのみぞれかけ	ホキ			だいこん・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら
	きょうなのごまずあえ	チキンフレーク		きょうな・にんじん	キャベツ・れんこん	さとう	ごま
たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			
20 火	むぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	おやこに	たまご・とりにく・こうやどうふ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら
	ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	はくさい・もやし	さとう	
いっしょくのりのつくだに		のりつくだに					
21 水	こくとうパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	とりしおうどん	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・にんにく・しょうが	うどん	あぶら
	ごぼうのツナマヨあえ	ツナ	ひじき	みずな	ごぼう・コーン		ノンエッグマヨネーズ
ミックスナッツ						アーモンド・カシューナッツ	
22 木	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら
	もやしのナムル		しらすぼし	にら・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごまあぶら
ぼんかん				ぼんかん			
23 金	ミルクパン					パン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ホキフライ	ホキ				パンこ こむぎこ	あぶら
	かいそうサラダ		わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら
コーンとたまごのスープ	たまご		にんじん・ねぎ	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぷん		

26	月	ごはん					こめ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		かみごたえぼつぐん！ぶたバラとれんこんのカレーこいため	ぶたにく			れんこん・えだまめ・コーン	こんにやく	ノンエッグマヨネーズ・あぶら
		もやしのごまずあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま
		つみれじる	さけのつみれ・とうふ・かつおぶし(だし)	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・えのきたけ・しょうが		
27	火	むぎごはん					こめ・むぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		めざし		めざし				あぶら
		そくせきづけ				キャベツ・たくあんづけ		ごま
こんさいのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも			
28	水	しよくパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ミートボールとほうれんそうのクリームスープ	ミートボール・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら
		だいこんのナッツサラダ		しらすばし	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	カシューナッツ・あぶら
スイーツスプリング				スイーツスプリング				
29	木	えいようまんてん「まごわやさしい」キーマカレー	ぶたにく・だいず・こなかつお	ひじき	にんじん	たまねぎ・れんこん・しいたけ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さつまいも	あぶら・ごまあぶら
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		キャベツとチキンのサラダ	チキンブレイク		にんじん	キャベツ・きゅうり		あぶら
		ミニりんごゼリー					りんごゼリー	
30	金	しよくパン					パン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		カレージャーマンカリカリ	だいず・ベーコン		パセリ	れんこん・たまねぎ・にんにく	でんぶん・じゃがいも	あぶら
		やさいスープ	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しめじ		あぶら
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		おうとう・パイン				

※ 都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月24日は給食記念日です。1月26日(月)から30日(金)までの一週間は学校給食週間の取り組みとして、子どもたちが考えてくれた献立や、生産者さんに感謝する献立などが登場します。楽しみにしてください。