# 令和７年１月　給食予定献立表

茅ヶ崎市立松浪小学校

| 日 | こんだてめい | ざいりょうめい き<br>おもにねつやちからのもとになるもの | ざいりょうめい あか<br>おもにからだをつくるもの | ざいりょうめい みどり<br>おもにからだのちょうしをととのえるもの | えいようか エネルギー(kcal) | えいようか たんぱく質(2020E)(g) | えいようか 脂質(2020E)(g) | えいようか 食塩相当量(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8<br>(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ささかまぼこのいそべあげ<br>しょうないぞうに | こめ むぎ こむぎこ<br>でんぷん あぶら<br>もち | ぎゅうにゅう<br>ささかまぼこ あおのり<br>とりにく あつあげ | にんじん ほししいたけ ごぼう<br>せり だいこん ながねぎ | 631 | 23.6 | 14.6 | 2.1 |
| 9<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ドライカレー<br>ABCスープ | こめ むぎ じゃがいも<br>マカロニ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいずミート<br>レンズまめ ベーコン | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマトみずに<br>グリンピース ホールコーン<br>キャベツ パセリ | 627 | 23.8 | 18.9 | 1.9 |
| 10<br>(金) | しょくパン<br>ぎゅうにゅう<br>ごまあん<br>エネるんスープ<br>くだもの | パン さんおんとう<br>ごま じゃがいも<br>マカロニ もちむぎ | ぎゅうにゅう あずき<br>とりにく ベーコン<br>いんげんまめ<br>とうにゅう | たまねぎ にんじん<br>クリームコーン パセリ<br>みかん | 607 | 24.2 | 16.5 | 2.0 |
| 14<br>(火) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつあげのそぼろに<br>みそしる | こめ むぎ さとう<br>でんぷん じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ あぶらあげ<br>わかめ みそ | しょうが たけのこ たまねぎ<br>にんじん グリンピース<br>ほししいたけ だいこん<br>ながねぎ | 607 | 24.3 | 20.6 | 1.9 |
| 15<br>(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こうやどうふとこんさいのあまから<br>にゅうめん | こめ むぎ でんぷん<br>あぶら じゃがいも<br>さとう ごま そうめん | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ<br>ぶたにく | れんこん ごぼう たまねぎ<br>にんじん ほししいたけ<br>あおな | 602 | 19.4 | 20.0 | 1.5 |
| 16<br>(木) | ふかがわめし<br>ぎゅうにゅう<br>やきざかな(さば)<br>ちゃんこじる | こめ むぎ さとう | あぶらあげ あさり<br>ぎゅうにゅう さば<br>とりにく あつあげ | にんじん しょうが ごぼう<br>だいこん キャベツ<br>ながねぎ にら | 596 | 24.5 | 23.6 | 2.7 |
| 17<br>(金) | ソフトめんしっぽくうどん<br>ぎゅうにゅう<br>りんごとさつまいものマフィン | ソフトめん さといも<br>ホットケーキミックス<br>さつまいも さとう<br>バター はちみつ | とりにく あぶらあげ<br>かまぼこ ぎゅうにゅう<br>とうにゅう きなこ | にんじん だいこん<br>ほししいたけ はくさい ごぼう<br>ながねぎ りんご レーズン | 673 | 25.9 | 15.6 | 2.1 |
| 20<br>(月) | あじつきコッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>こうやどうふのグラタン<br>はくさいとベーコンのスープ | パン さとう<br>マカロニ バター<br>こむぎこ パンこ | ぎゅうにゅう<br>こうやどうふ<br>とうにゅう とりにく<br>ベーコン チーズ | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム パセリ<br>はくさい ホールコーン | 651 | 26.8 | 28.6 | 2.8 |
| 21<br>(火) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>かつおとだいずのみそがらめ<br>けんちんじる | こめ むぎ でんぷん<br>こむぎこ あぶら<br>さとう ごま さといも<br>こんにゃく ごまあぶら | ぎゅうにゅう かつお<br>だいず みそ とうふ<br>あぶらあげ | しょうが ごぼう にんじん<br>だいこん ほししいたけ<br>ながねぎ あおな | 637 | 26.1 | 19.3 | 1.4 |
| 22<br>(水) | サンドパン<br>ぎゅうにゅう<br>てづくりコロッケ<br>コンソメジュリエンヌ | パン じゃがいも<br>はちみつ こむぎこ<br>パンこ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいずミート ベーコン | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ホールコーン パセリ | 618 | 21.4 | 23.7 | 2.7 |
| 23<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶりのてりやき<br>きりたんぽなべ | こめ むぎ さとう<br>でんぷん きりたんぽ<br>しらたき | ぎゅうにゅう ぶり<br>とりにく あぶらあげ | しょうが にんじん ごぼう<br>まいたけ ながねぎ せり | 612 | 25.8 | 16.0 | 1.4 |
| 24<br>(金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>くじらのたつたあげ<br>ひっつみじる | こめ むぎ ごまあぶら<br>こむぎこ でんぷん<br>あぶら しらたまこ<br>こんにゃく じゃがいも | ぎゅうにゅう くじら<br>ぶたにく | しょうが だいこん りんご<br>にんにく ごぼう にんじん<br>ほししいたけ ながねぎ<br>あおな | 615 | 24.2 | 15.0 | 1.5 |
| 27<br>(月) | みどりんスパゲティ<br>ぎゅうにゅう<br>コッペパン<br>カントリースープ | オリーブオイル<br>スパゲッティ パン<br>じゃがいも | とりにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム あおな<br>にんじん セロリー キャベツ<br>ホールコーン パセリ | 606 | 25.5 | 20.4 | 2.4 |
| 28<br>(火) | ぶたキムチどん<br>ぎゅうにゅう<br>いももちじる | こめ むぎ あぶら<br>さとう いももち | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>とりにく | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん もやし えのきたけ<br>にら キムチ ごぼう<br>ほししいたけ ながねぎ<br>あおな | 620 | 24.7 | 18.7 | 2.1 |
| 29<br>(水) | くろパン<br>ぎゅうにゅう<br>かじきといものスパイスあげ<br>きのこのこのこスープ | パン こむぎこ<br>でんぷん あぶら<br>じゃがいも バター | ぎゅうにゅう かじき<br>とりにく ベーコン<br>とうにゅう | エリンギ しめじ えのきたけ<br>しいたけ にんじん たまねぎ | 597 | 23.9 | 22.7 | 2.1 |
| 30<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さけといろどりやさいのなんばんづけ<br>ほうとう | こめ むぎ こむぎこ<br>でんぷん あぶら<br>さとう ほうとう | ぎゅうにゅう さけ<br>とりにく あぶらあげ<br>みそ | にんじん たまねぎ ピーマン<br>だいこん ごぼう しめじ<br>ながねぎ かぼちゃ | 630 | 24.8 | 18.1 | 1.6 |
| 31<br>(金) | ちがさきカリー<br>はっこうにゅう<br>ふくじんづけ<br>フルーツミックス | こめ むぎ じゃがいも<br>バター こむぎこ | とりにく<br>はっこうにゅう | しょうが にんにく りんご<br>たまねぎ にんじん あおな<br>トマトみずに ふくじんづけ<br>みかん もも パイン | 594 | 19.9 | 8.5 | 2.1 |

※記載している栄養価は中学年（３・４年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ８０％、高学年は
　おおよそ１２０％の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。

## ✿ 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

日本の学校給食の歴史は明治22年山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして、戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、「全国学校給食週間」です。

今の給食は、食事の提供だけではなく、栄養バランスや、地域と世界の食文化への理解を深めるなど、様々なことを学べる「食育」の場にもなっています。

最初の給食

脱脂粉乳の配膳