



	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
8木	むぎごはん/ ハヤシライス/ ひじきのかいそうツナサラダ/	○	ぶたにく・ひじき くきわかめ・こんぶ ツナ・牛乳	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ・トマト キャベツ・ブロッコリー	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・ハヤシルウ さとう・ごまあぶら	あかワイン デミグラスソース ちゅうのうソース しょうゆ・す こしょう	615kcal 278mg 2.5g
9金	【スキーの日献立】 ごはん/ さけのさざれやき/ きんしたまごあえ/ スキーじる/	○	さけ・あおさ・たまご ぶたにく・とうふ みそ・牛乳	にんじん・もやし・ほうれんそう ごぼう・だいこん・こんにやく しいたけ・ねぎ	こめ・マヨネーズ パンこ・さつまいも	さけ・しょうゆ にぼしだし	618kcal 304mg 1.7g
12月	せいじん ひ 成人の日						
13火	ごはん/ コーンしゅうまい/ はなやさいのマヨネーズサラダ/ マーボーとうふ/	○	すけそうだら とうふ・ぶたにく だいず・みそ・牛乳	コーン・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・しょうが・にんにく メンマ・しいたけ・にら・ねぎ	こめ・こむぎこ・パンこ かたくりこ・ラード さとう・マヨネーズ あぶら・ごまあぶら	しお・みりん す・しお・さけ トウバンジャン ちゅうかスープ しょうゆ	645kcal 417mg 1.9g
14水	ごはん/ こもちししゃもフライ/ アスパラなごまあえ/ こくしょ/	○	ししゃも・やきとうふ ちくわ・こんぶ 牛乳	にんじん・アスパラが・もやし キャベツ・だいこん しいたけ・こんにやく	こめ・こめこ・パンこ あぶら・さとう・ごま さといも・かたくりこ	ちゅうのうソース しょうゆ・みりん かつおだし さけ・しお	638kcal 469mg 2.1g
15木	わかめごはん/ ねぎとチーズのたまごやき/ じゃがいものカレーきんぴら/ まめまめみそしる/	○	わかめ・たまご チーズ・ぶたにく とうふ・あぶらあげ うちまめ・だいず みそ・牛乳	ねぎ・にんじん・こんにやく ピーマン・だいこん えのきたけ・こまつな	こめ・マヨネーズ ごまあぶら・さとう じゃがいも	しお・みりん しょうゆ・カレーこ にぼしだし	649kcal 417mg 2.8g
16金	ごはん/ とりとちくわの アーモンドがらめ/ れんこんとわかめのサラダ/ はくさいのスープ/	○	とりにく・だいず ちくわ・わかめ 牛乳	しょうが・にんじん・れんこん キャベツ・はくさい・たまねぎ えのきたけ・いんげん	こめ・かたくりこ あぶら・アーモンド さとう・じゃがいも	さけ・みりん しょうゆ・す・しお コンソメ・こしょう	635kcal 298mg 1.9g
19月	ごはん/ あつあげとぶたにくの しおこうじため/ キャラメルポテト/ もずくのかきたまみそしる/	○	ぶたにく・あつあげ もずく・たまご みそ・牛乳	しょうが・にんじん・キャベツ もやし・たまねぎ・ねぎ	こめ・あぶら ごまあぶら・かたくりこ さつまいも・さとう	さけ・しおこうじ にぼしだし しょうゆ・みりん	660kcal 369mg 1.9g
20火	ごはん/ いかのこめこたつたあげ/ ごもくまめ/ じゃがいもとアスパラなの みそしる/	○	いか・だいず・こんぶ ぶたにく・あぶらあげ みそ・牛乳	しょうが・にんじん・ごぼう こんにやく・たけのこ たまねぎ・ぶなしめじ アスパラが・ねぎ	こめ・こめこ・あぶら さとう・じゃがいも	さけ・しょうゆ にぼしだし	634kcal 309mg 1.8g
21水	ごはん/ ほっけのあまざけみそやき/ のりナッツあえ/ こんさいみそしる/	○	ほっけ・みそ のり・ぶたにく とうふ・あぶらあげ みそ・牛乳	しょうが・にんじん・キャベツ こまつな・もやし だいこん・れんこん・ごぼう	こめ・アーモンド さといも	あまざけ・しょうゆ にぼしだし	590kcal 352mg 1.8g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

～今月の給食のめあて～ 感謝して食べよう

給食のかたづけ、きちんとできていますか？

あとかたづけをしっかりとすることは、食事をつくってくれた
人に感謝の気持ちを示すことにつながります。

この機会に、自分のかたづけをふりかえってみてくださいね。

こめつぶ
たのこ
食べ残し
ないかな？

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いもは提供しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

1月

給食だよ！

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとなる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
きゅうしよくしゅうかん とくべつこんだて 給食週間【特別献立】 ～「ユネスコ世界ジオパーク」のまちを旅してみよう！							
22 木	【①糸魚川献立】 ごはん／ 断層ミートローフ／ 糸魚川真柏サラダ／ ヒスイ峡 スープ／	○	ぶたにく・とりにく だいず・チーズ いわし・たら もずく・牛乳	たまねぎ・キャベツ ブロッコリー・しょうが にんじん・えだまめ・ねぎ	こめ・パンこ あぶら・さとう はるさめ	しお・す・こしょう しょうゆ かつおだし	604kcal 334mg 1.7g
23 金	セルフホットドッグ(コッペパン)／ (フランクフルト)／ フルーツサラダ／ はくさいのこめこ クリームスープ／	○	ウインナー とりにく・チーズ 牛乳	キャベツ・きゅうり・パイン みかん・にんじん・たまねぎ はくさい・ほうれんそう	パン・さとう オリーブオイル じゃがいも・こめこ いんげんまめ	トマトケチャップ ちゅうのうソース あかワイン・す しお・こしょう コンソメ	620kcal 364mg 2.8g
26 月	【②香港献立】 ごはん／ ローストチキンの やくみソースかけ／ はるさめのサラダ／ ユイミータン／	○	とりにく・とうふ たまご・牛乳	しょうが・にんにく・ねぎ にんじん・きゅうり・もやし たまねぎ・えのきたけ コーン・チンゲンサイ	こめ・ごまあぶら あぶら・さとう はるさめ・ごま かたくりこ	さけ・しょうゆ みりん・す・しお ちゅうかスープ こしょう	631kcal 302mg 2.3g
27 火	【③静岡県 伊豆半島献立】 ごはん／ しろみざかなのてんぷら 抹茶塩かけ／ わさびのりマヨあえ／ 国清汁／	○	ホキ・ハム・のり とうふ・あぶらあげ みそ・牛乳	ほうれんそう・にんじん キャベツ・もやし・だいじん ごぼう・しいたけ・ねぎ	こめ・てんぷらこ あぶら・マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	まっちゃ・しお わさび・しょうゆ かつおだし	642kcal 333mg 1.8g
28 水	【④島根県 隠岐献立】 セルフあかもくどん(ごはん)／ (あかもくどんのぐ)／ ぶりのてりやき／ かぶとかぶのはのみそしる／	○	ながも・ぶたにく フリ・あぶらあげ みそ・牛乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン こまつな・コーン・しょうが かぶ・はくさい・えのきたけ	こめ・あぶら さとう・じゃがいも	さけ・しょうゆ みりん・にぼしだし	640kcal 342mg 2.2g
29 木	【⑤長崎県 島原半島献立】 ごはん／ 溶岩ソースかけコロッケ／ ハムサラダ／ 真雑煮／	○	あおだいず・ハム とりにく・かまぼこ こうやとうふ こんぶ・牛乳	たまねぎ・しょうが ブロッコリー・にんじん・もやし だいじん・はくさい ごぼう・しいたけ	こめ・じゃがいも さとう・あぶら・パンこ こめこ・こむぎこ ごまあぶら・ごま かたくりこ・しらたま さいいも	しお・しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ す・かつおだし	662kcal 402mg 2.1g
30 金	ソフトめん／ とうにゅうたんたんじる／ だいずキムチサラダ／ みかん／	○	ぶたにく・だいず みそ・とうにゅう あおだいず・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・もやし・にら コーン・ねぎ・キャベツ キムチ・ねぎ・みかん	めん・あぶら さとう・ごま ごまあぶら	トウバンジャン がらすープ・しお さけ・しょうゆ	642kcal 347mg 1.7g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持って帰ることができない子どもたちに、おにぎりや漬物を用意したのがはじまりです。その後、戦争中に食料不足から一時中断されましたが、終戦後に再開しました。このことをきっかけに設けられたのが「全国学校給食週間」です。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り、食べ物に感謝をしたり、給食の大切さを見直したりする1週間です。

糸魚川市では、「ユネスコ世界ジオパークのまちを旅してみよう！」をテーマに特別献立を実施します。5つのユネスコ世界ジオパークの地域の料理や特産品を味わいましょう♪

