

1

月

給食だより

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 からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	そのた ちょうみりょうなど	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	ごめ・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・こんにゃく しいたけ・ねぎ	ごめ・マヨネーズ パンこ・さつまいも	さけ・しょうゆ にほしだし	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／ マー婆ーどうふ／	○	すけそしたら とうふ・ぶたにく だいす・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	ごめ・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 トウパンジャン 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／ アスパラなのごまあえ／ こくしょ／	○	ししゃも・やきどうふ ちくわ・こんぶ 牛乳	にんじん・アスパラな・もやし キャベツ・だいこん しいたけ・こんにゃく	ごめ・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・だいす みそ・牛乳	ねぎ・にんじん・こんにゃく ピーマン・だいこん えのきだけ・こまつな	ごめ・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 にほしだし	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・だいす 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 えのきだけ・いんげん	ごめ・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 しおこうじいため／ 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	ごめ・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 にほしだし 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 みそしる／	○	いか・だいす・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 こんにゃく・たけのこ たまねぎ・ぶなしめじ アスパラな・ねぎ	ごめ・こめこ・あぶら さとう・じゃがいも	さけ・しょうゆ にほしだし	634kcal 309mg 1.8g
21水	ごはん／ ほっけのあまさけみそやき／ のりナツツあえ／ 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	ごめ・アーモンド さといも	あまさけ・しょうゆ にほしだし	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。

ごめつぶ
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・長いものは提供しません。
- 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 からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま ねつやからのもとになる	そのた ちょうみりょうなど	エネルギー カルシウム 食塩相当量
--	------	----	-------------------	---------------------------	------------------------	------------------	-------------------------

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 たいす・チーズ いわし・たら もしく・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	ごめ・パンこ あぶら・さとう はるさめ	しあ・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・ごめこ 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・えのきだけ コーン・チンゲンサイ	ごめ・ごまあぶら あぶら・さとう はるさめ・ごま かたりこ	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・だいこん ごぼう・いいたけ・ねぎ	ごめ・てんぶらこ あぶら・マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	まっちゃん・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 ブリ・あぶらあげ みそ・牛乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン ごまつな ・コーン・しょうが かぶ・ はくさい ・えのきだけ	ごめ・あぶら さとう・じゃがいも	さけ・しょうゆ みりん・ほしだし	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/ 具雑煮/	○	あおだいす・ハム とりにく・かまぼこ こうやどうふ 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 だいこん ・ はくさい ごぼう・いいたけ	ごめ・じゃがいも さとう・あぶら・パンこ ごめこ・こむぎこ ごまあぶら・ごま かたりこ・しらたま さといも	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/ だいすキムチサラダ/ みかん/	○	ぶたにく・だいす みそ・とうにゅう あおだいす・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 がらスープ・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くることができない子どもたちに、おにぎりと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♪

