

# 令和7年1月 学校給食献立予定表



和水町水共同調理場  
TEL 86-4236  
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学	中学	ひとくちメモ
						赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
						主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
<b>七草&amp;お正月メニュー</b>											
	7	火	七草ごはん		<b>お雑煮</b> ○ さばのゆずみそ煮 紅白なます	ちりめん 牛乳 鶏肉 さばゆず味噌煮 かまぼこ (本かつお) (昆布)	米 ごま油 ごま もち さといも 砂糖	かぶ せり 白菜 大根 人参 小松菜 しいたけ	651 22.9	801 27.7	1月7日は「七草」、11日は「鏡開き」です。日本の伝統行事を大切にしていきたいですね。
	8	水	(小)食パン (中)はちみつ レモントースト		<b>ポークビーンズ</b> ○ カリフラワーサラダ (小のみ) ソフトチーズ	牛乳 大豆 豚肉 鶏ささみ (小)ソフトチーズ	パン (小)マーガリン (小)はちみつ グラニュー糖 油 じゃがいも ごま	(小)レモン たまねぎ 人参 枝豆 カリフラワー きゅうり コーン	607 26.8	796 32.2	「はちみつレモントースト」を作ります。レモンは冬が旬の食べ物です。小学校分は22日に作ります。
<b>受験応援メニュー①</b>											
	9	木	麦ごはん		大根のみそ汁 ○ 手作りトンカツ かつおあえ	牛乳 豆腐 油揚げ (煮干) わかめ 豚肉 卵 糸かつお	米 パン粉 麦 小麦粉 油 砂糖	大根 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	638 26.3	802 32.4	今週末から、中学3年生は高校受験が始まります。応援の気持ちを込めて、トンカツを手作りします。
<b>受験応援メニュー②</b>											
	10	金	ミルクパン		難関突破カレーうどん ○ れんこんサラダ <b>入校ミックス</b>	牛乳 かまぼこ 鶏肉 大豆 (昆布) 南関揚げ (本かつお) ツナ いらこ	ミルクパン うどん麺 黒糖 ごま アーモンド	たまねぎ 人参 もやし ねぎ れんこん キャベツ きゅうり	652 26.7	849 34.0	受験応援メニューです。カレーうどんには、難関突破にかけた、ある食材を使っています。
<b>なごみランチ(和水町共通メニュー) ~ま・ご・わ・や・さ・し・い~</b>											
	14	火	豆ひじきごはん		いものこ汁 ○ きびなごフライ ごまネーズあえ	天ぷら 豆腐 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 鶏肉 (昆布) (本かつお) きびなご 鶏ささみ	米 油 砂糖 麦 さといも こんにやく パン粉 小麦粉 ごま	ねぎ 枝豆 しいたけ 人参 ごぼう しめじ 大根 きゅうり	624 24.2	771 29.6	なごみランチの日。給食から「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を探してみましょう。
	15	水	麦ごはん		ワンタンスープ ○ 厚揚げのキムチ炒め ぼんかん	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 厚揚げ	米 ワンタン 麦 ごま油 油 ごま 砂糖 澱粉	もやし たまねぎ 人参 きくらげ チンゲンサイ 白菜キムチ キャベツ たら ぼんかん	617 22.2	772 26.7	ぼんかんは、みかんの仲間です。1月~2月にかけて旬を迎えます。みかんより皮が厚いですが、手でむくことができます。
	16	木	麦ごはん	鹿本	<b>お姫さんだご汁</b> ○ いわしのさんが焼き 菜果なます	牛乳 (煮干) 鶏肉 油揚げ いわし	米 砂糖 麦 小麦粉 さつまいも	白菜 人参 ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ 大根 きゅうり りんご 甘夏みかん みかん	644 22.4	825 28.4	今月のふるさとくまさんデーは、「鹿本」地域を紹介します。だごは調理場でこねて作ります。
	17	金	レーズンパン		白菜のクリームスープ ○ トマトオムレツ グリーンサラダ	牛乳 あさり 豚肉 牛乳 粉チーズ 卵 鶏肉	レーズンパン マカロニ 米粉 バター 油 砂糖	たまねぎ 白菜 しめじ 人参 レタス パセリ ブロッコリー コーン	617 23.8	798 30.3	ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。11月~3月頃旬を迎える緑黄色野菜です。
<b>日本全国味めぐり~大阪~</b>											
	20	月	かやくごはん		せんば汁 ○ 揚げたこ焼き ごま酢あえ	鶏肉 さば 油揚げ 豆腐 タコ 牛乳 (本かつお) (昆布)	米 油 砂糖 米粉 ごま	人参 ごぼう キャベツ しいたけ 白菜 ねぎ 大根 もやし ほうれん草	624 23.9	785 29.5	中学2年生が修学旅行で大阪を訪れるのにちなみ、今月は大阪府の料理を紹介します。
	21	火	麦ごはん		マーボー豆腐 ○ にんじんシューマイ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 挽き割り大豆 豆腐 海藻 わかめ 魚肉すり身	米 澱粉 油 麦 ごま油 小麦粉 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ 大根	668 23.3	830 27.8	ねぎは年じゅう出回っていますが、冬が旬の野菜です。今の時期は鍋料理に大活躍しますね。
中2	22	水	(小)はちみつ レモントースト (中)食パン		ビーフシチュー ○ ビーンズサラダ (中のみ) ソフトチーズ	牛乳 牛肉 粉チーズ ツナ 大豆 大福豆 金時豆 (中)ソフトチーズ	パン (中)マーガリン (中)はちみつ 油 じゃがいも 米粉	人参 たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり トマト コーン	635 25.2	763 32.3	人参のきれいなオレンジ色は「カロテン」です。カロテンは病気から体を守り、目やのど、皮膚を丈夫にするはたらきがあります。
中2	23	木	麦ごはん		肉じゃが ○ ししゃもの天ぷら 茎わかめの和え物	牛乳 豚肉 さつまいも ししゃも わかめ	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにやく 小麦粉 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん 白菜 もやし 梅	633 21.3	841 27.8	「茎わかめ」はわかめの茎の部分で、海藻の仲間です。海藻は、すすんで食べてほしい食材の1つです。
中2	24	金	黒糖パン		<b>タイピーエン</b> ○ おさつサラダ りんご	牛乳 うずら卵 豚肉 いか チキンハム	黒糖パン はるさめ ごま油 油 さつまいも	キャベツ 人参 たまねぎ きくらげ たけのこ きゅうり コーン りんご	639 23.6	816 29.6	秋~冬にかけて旬を迎えるりんご。ふじ、つがる、王林、ジョナゴールドなどたくさん品種があります。
☆☆☆1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。今年の給食週間のテーマは「タイムスリップ給食」です☆☆☆											
	27	月	きびごはん		豚汁 ○ 鮭の塩焼き たくあんあえ	牛乳 (煮干) 豚肉 厚揚げ 鮭	米 油 砂糖 きび さといも こんにやく ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ たくあん きゅうり	609 27.0	764 32.9	今年の給食週間は「給食の歴史」を紹介します。学校給食は、明治時代に山形県の小学校で始まりました。
	28	火	さつまいもごはん		<b>栄養すいとん汁</b> ○ 大豆と豆腐の変わり焼き 切干大根の酢の物	牛乳 (煮干) 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 魚肉すり身	米 油 砂糖 さつまいも ごま 小麦粉	白菜 人参 たまねぎ 大根 しめじ ねぎ 千切大根 キャベツ きゅうり	670 22.6	821 25.5	戦争で食べ物不足していた時代です。米のかわりに、水と小麦粉で作るすいとんがよく食べられていました。
	29	水	コッペパン		ほうれん草と卵のスープ ○ くじらの竜田揚げ ごぼうサラダ・いちごジャム	牛乳 卵 鶏肉 鯨 卵 ロースハム	パン 油 ごま いちごジャム	たまねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう きゅうり コーン 枝豆	645 27.7	825 35.8	戦後、全国で給食が始まりました。この頃は値段の安かったクジラ肉が、よく給食に登場していました。
	30	木	チキンカレー (麦ごはん)		(チキンカレーの具) ○ 小松菜のサラダ フルーツムース	牛乳 鶏肉 ツナ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも フルーツムース	たまねぎ 人参 枝豆 トマト りんご キャベツ こまつな	686 22.8	854 27.8	昭和51年、ご飯給食が再開しました。カレーライスも、今も昔も人気のメニューの1つです。
	31	金	麦ごはん		豆腐のすまし汁 ○ 大根と豚肉の味噌煮 一食納豆	牛乳 豆腐 納豆 かまぼこ (本かつお) (昆布) わかめ 豚肉	米 砂糖 油 麦 こんにやく 澱粉	たまねぎ 人参 えのきたけ ねぎ 大根 いんげん	606 23.8	744 28.2	「地産地消」をテーマにした献立です。現在の給食には、食べるだけでなく「学ぶ」食育の役割があります。

\* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。  
\* 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(昆布)(煮干)と表示しています。