

# 2025年 1月の献立 (成東学校給食センター-小学校②)

〈 ごあいさつ 〉

明けましておめでとうございます。皆様、どのようなお正月をお過ごしになられたでしょうか。

子供たちが美味しい、楽しいと思える給食を心を込めて作っていきたいと思います。

本年もよろしくお願ひいたします。



日付	主食	おかず	1人分 エネルギー kcal	たんぱく質 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
7 (火)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、かぼちゃのあまに、しおゆでえだまめ オレンジ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	735	24.4	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ ミニトマト
8 (水)	ちらしずし	おさかなオムレツ、はなやさいのソテー、しょうちくばいかまぼこ とりにくのオレンジやき、プリン、ミニトマト、ぎゅうにゅう	855	21.5	卵、たら、鶏肉、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、油、マヨネーズ、澱粉 はちみつ	かんぴょう、筍、れんこん、椎茸、カリフラワー、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、りんご、いよかん、みかん、オレンジ、ミニトマト
9 (木)	ごはん	あかうおのしおやき、わふうオムレツ、きんぴらごぼう にくじゃが、おうとう、ぎゅうにゅう	664	28.6	赤魚、かまぼこ、卵、豚肉、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、じゃがいも こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、玉ねぎ、黄桃缶
10 (金)	ごはん	サイコロステーキ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、もやしのため にんじんあまに、いんげんソテー、パイン、ぎゅうにゅう	857	25.1	鶏肉、牛肉、豆乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし いんげん、パイン缶
13 (月)	〈せいじんのひ〉						
14 (火)	いなりずし ミルクパン	とりにくのてりやき、ビーフンいため、かにかまぼこ しおゆでえだまめ、はなみかん、キャンディーチーズ、ぎゅうにゅう	843	31.7	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに、チーズ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、枝豆、みかん
15 (水)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、レバーフライ、コールスローサラダ あんず、ぎゅうにゅう	752	19.5	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、あんず缶
16 (木)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、うすまきポテト、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうとベーコンのソテー、りんご、ぎゅうにゅう	855	22.9	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳、牛乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、りんご、レモン果汁
17 (金)	ケチャップライス	チキンカツ、はなやさいのソテー、えびシュウマイ だいがくいも、キャンディーチーズ、ぎゅうにゅう	814	20.8	鶏肉、卵、たちうお、たら、えび、かに チーズ、牛乳	米、バター、油、パン粉、小麦粉 澱粉、さつまいも、黒糖、砂糖、ごま油、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ レモン果汁
20 (月)	おにぎり(こんぶ) ツナマヨネーズパン	いかフリッターのフルーツソース、ほうれんそうオムレツ、しおゆでえだまめ チキンボール、コーンバターしょうゆいため、みかん、ぎゅうにゅう	739	26.4	ツナ、卵、いか、鶏肉、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、澱粉、パン粉、バター	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、ほうれん草、枝豆、コーン、みかん
21 (火)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、キャベツ、チーズかまぼこ ひじきのにも、ようなし、ぎゅうにゅう	783	27.7	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、洋梨缶
22 (水)	ごはん	みそつくね、ちくわのいそべてんぷら、マカロニいため ウインナー、ミニトマト、だいこんのもの、りんご、ぎゅうにゅう	691	24.5	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 枝豆、ミニトマト、いんげん、大根、りんご、レモン果汁
23 (木)	ごはん	サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、とりそぼろ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	753	25.2	鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、ミニトマト
24 (金)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、プレーンオムレツ、ブロッコリーのスープに キャベツメンチカツ、キャンディーチーズ、ぎゅうにゅう	617	21	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ
27 (月)	ごはん	とりたつたのくろすあん、すいぎょうざ、やさいとわかめのとうにゅうよせ にんじんあまに、しらすとこまつなのあえもの、おうとう、ぎゅうにゅう	789	24.4	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、しらす干し、油揚げ 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、わかめ、小松菜、黄桃缶
28 (火)	ごはん	メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、にくじゃが、パイン、ぎゅうにゅう	826	35.5	メバル、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、牛乳	米、砂糖、油、こんにゃく、小麦粉 じゃがいも	いんげん、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、パイン缶
29 (水)	ホットドック メロンパン	ローストチキン、ツナときのこのわふうパスタ、ハーフコーンのあまに ブロッコリー、あおりんごゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	750	31.9	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、バター 澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、りんご缶、ミニトマト
30 (木)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、あげぎょうざ、いかやさいよせやき バイクドポテト、しおゆでえだまめ、バナナ、いわしのうめに、ぎゅうにゅう	771	20.7	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか、いわし、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、キャベツ、あおさ、コーン、枝豆、バナナ、レモン果汁
31 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、だしまきたまご、キャベツ ミニトマト、ほうれんそうのなめたけあえ、あんず、ぎゅうにゅう	793	27.3	豚肉、かつお節、卵、牛乳	米、砂糖、油	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草 えのき、あんず缶

月平均：脂質29.6g 食塩相当量2.4g

## 〈 一ロメモ 〉

### ☆七草がゆを食べよう！

正月のご馳走続きで弱った胃を休めるため、七草がゆを1月7日に食べることは、日本の伝統行事のひとつです。1年の無病息災の願いが込められる他、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという目的も兼ねて食べられるようになりました。春の七草は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほどけのぎ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)で、ビタミン類やカルシウムも含まれ、風邪予防に適しています。

スーパーでも七草セットが売られているので、手軽に七草を楽しむことができます。子供たちと一緒に七草がゆを食べることで、日本の伝統行事を伝えていきましょう。



\* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

\* 魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

\* アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439