日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料

令和7年度 1月 こんだてひょう

小学校（Aコース）

【 1月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	637kcal	24.0g	20.5g	2.80g
中学校	735kcal	27.0g	22.0g	3.25g

食育もくひょう
寒さに負けない食事をしよう

給食もくひょう
給食の前にはきちんと手を洗おう

今月の地場産物
米・米粉・小麦粉
手作りみそ・玉ねぎ

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はし は、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪ マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。気をつけて食べてください。

※アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。

きちんと手洗い

石けんを使って手を洗おう！

手洗いの後は清潔なタオルやハンカチでふく

体の温まる食材をしっかりとろう！

人参・大根・かぼちゃ
じゃがいも・長ねぎ
しょうが・にんにく

しょうがにふくまれる「ショウガオール」という成分は体を温めますよ！

冬の「長ねぎ」は寒さで甘みが増しやわらかくうまみも強いので鍋物などで旬の味を楽しみましょう！

19	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	20	火	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	21	水	コッペパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	22	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	23	金	うどん	小麦粉（岩見沢産きたほなみ）
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、ごぼう 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			中華風なめこスープ	なめこ、春雨、玉ねぎ かに風味かまぼこ、長ねぎ 中華だしの素、しょうゆ 鶏がらスープ、酒 塩、こしょう、ごま油			ポトフ	玉ねぎ、鶏もも肉、キャベツ 人参、セロリ、塩、コンソメ こしょう、鶏がらスープ			おでん	大根、鶏もも肉、人参 ねじりこんにゃく がんもどき、焼きちくわ しょうゆ、みりん、三温糖 だし昆布、かつおだし			トマト鍋風うどん（汁）	豚もも肉、玉ねぎ、白菜、人参 長ねぎ、しめじ、ダイストマト 塩ラーメンスープ、しょうゆ にんにく、塩、こしょう、酒 みりん、でん粉、鶏がらスープ
		あじフライ	あじフライ、キャノーラ油			鶏のから揚げ	鶏もも肉、でん粉 しょうが、しょうゆ、酒、みりん 塩、米粉、キャノーラ油			オムレツ	オムレツ						たんたんの日		
エネルギー 609 kcal		ひじきの煮物	しらたき、人参、ひじき 豚もも肉、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ かつおだし、塩	エネルギー 693 kcal		中華炒め	人参、チンゲンサイ、もやし きくらげ、米油、中華だしの素 三温糖、しょうゆ、塩、こしょう テンメンジャン、でん粉	エネルギー 608 kcal		スパゲティサラダ	スパゲティ、きゅうり まぐろ水煮、ホールコーン オリーブ油、三温糖、こしょう 塩、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 555 kcal		小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし なめたけ、しょうゆ	エネルギー 590 kcal		のり塩ポテト	じゃがいも、塩、米油 あおさ
														のりふりかけ	パックののりふりかけ			米粉あん蒸しパン	米粉、きたほなみ、三温糖 塩、ベーキングパウダー 調整豆乳、こしあん
														ヨーグルト	元気ヨーグルト				
26	月	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	27	火	バーガーパン	小麦粉（岩見沢産キタノカオリ）	28	水	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	29	木	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）	30	金	ごはん	精白米（岩見沢産ななつぼし）
		きのこのみそ汁	きのこミックス、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし			コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、こしょう 牛乳、有塩バター コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、鶏がらスープ			すき焼き風煮	豚もも肉、糸こんにゃく 焼き豆腐、玉ねぎ、長ねぎ 白菜、米油、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、かつおだし			チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ、米油 ウスターソース、チャツネ カレールウ、赤ワイン 鶏がらスープ			白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし
		鶏肉のしょうゆこうじ焼き	鶏もも肉、みりん しょうゆこうじ		パンにはさんで食べてね	焼きそば	蒸し中華麺、ごま油 豚もも肉、キャベツ しょうが、にんにく 酒、焼きそばソース 中濃ソース、米油			鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー、酒 エッグケアマヨネーズ、パン粉 キタノカオリ、キャノーラ油			チーズフォンデュサンドコロッケ	チーズフォンデュサンドコロッケ キャノーラ油			ほっけの塩焼き	ほっけ切り身、塩 塩こうじ、ごま油
エネルギー 618 kcal		切干大根のピリ辛煮	切干大根、さつま揚げ 人参、米油、三温糖、酒 みりん、しょうゆ、コチュジャン かつおだし	エネルギー 650 kcal		いちごゼリー	いちごゼリー	エネルギー 717 kcal		もやしのあえもの	きゅうり、人参、もやし、ボークハム しょうゆ、焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー 769 kcal		コールスローサラダ	キャベツ、ホールコーン ボークハム、オリーブ油 りんご酢、三温糖、こしょう 塩、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 590 kcal		かぼちゃの煮物	かぼちゃ、豚ひき肉 玉ねぎ、三温糖 みりん、しょうゆ、米油 かつおだし、酒、塩