

# 令和7年1月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校  
栄養士 神通川由美

| 日付        | 献立名                                                                                                                          | 使用材料                                       |                                                          |                                       | 熱量kcal | タン白質g | 脂質g  | 食塩相当量g |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------|-------|------|--------|
|           |                                                                                                                              | 血や肉・骨になる食品                                 | 体の調子を整える食品                                               | 熱や力になる食品                              |        |       |      |        |
| 8<br>(水)  | ごはん 牛乳<br>おそう煮風すいとん汁<br>にしめ<br>たんば黒豆&小魚                                                                                      | 牛乳 とり肉<br>ちくわ 油揚げ<br>とり肉<br>たんば黒豆&小魚       | にんじん はくさい<br>えのき ほうれん草<br>さやえんどう れんこん<br>こんにゃく しいたけ      | 米 大麦 強化米<br>すいとん さといも<br>三温糖          | 627    | 24.3  | 16.7 | 1.7    |
| 9<br>(木)  | コッペパン 牛乳<br>切干大根のスープ<br>てりやきチキン<br>かわりきんぴら                                                                                   | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉 ベーコン                         | たまねぎ チンゲン菜<br>切干大根 にんにく<br>しょうが ごぼう コーン<br>にんじん いんげん     | コッペパン 米油<br>三温糖 ごま油<br>いりごま           | 609    | 30    | 26.7 | 2.8    |
| 14<br>(火) | 黒糖パン 牛乳<br>コンソメスープ<br>白身魚のレモンペッパー焼き<br>ブロッコリーのサラダ                                                                            | 牛乳 とり肉<br>シルバー                             | たまねぎ しめじ<br>わかめ ブロッコリー<br>コーン キャベツ                       | 黒糖パン 米油<br>レモンペッパーオイル<br>ごま油 三温糖      | 603    | 30    | 22.4 | 3.1    |
| 15<br>(水) | ソフトめん 牛乳<br>みそラーメンスープ<br>卵の花のいり煮<br>みかん                                                                                      | 牛乳 ぶた肉<br>油揚げ おから<br>ちくわ                   | にんじん たまねぎ<br>コーン はくさい もやし<br>にら 長ネギ みかん<br>にんじん にんにく     | ソフトめん<br>米油 三温糖                       | 644    | 25.6  | 19.2 | 2      |
| 16<br>(木) | あげパン 牛乳<br>肉だんごの中華スープ<br>こおりどうふのみそ煮<br>プロセスチーズ                                                                               | 牛乳 肉だんご<br>ぶた肉 凍り豆腐<br>プロセスチーズ<br>さつまあげ みそ | にんじん たまねぎ<br>チンゲンサイ しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>しめじ             | コッペパン 米油<br>三温糖 マロニー<br>米油 三温糖        | 634    | 26.3  | 27   | 2.8    |
| 20<br>(月) | ごはん 牛乳<br>はくさいのみそ汁<br>あつあげのカレー煮<br>のりの佃煮                                                                                     | 牛乳 いりこ みそ<br>油揚げ 水煮大豆<br>ぶたひき肉<br>生揚げ      | はくさい にんじん<br>えのき たまねぎ<br>にんじん ピーマン<br>のりの佃煮              | 米 大麦 強化米<br>米油 三温糖<br>かたくり粉<br>じゃがいも  | 592    | 24.1  | 18.4 | 2.5    |
| 21<br>(火) | コッペパン 牛乳<br>はくさいのクリームスープ<br>バジルチキン<br>糸かまぼこのサラダ                                                                              | 牛乳 ベーコン<br>牛乳 生クリーム<br>とり肉 糸かまぼこ           | たまねぎ はくさい<br>しめじ キャベツ<br>きゅうり コーン                        | コッペパン<br>バジルオイル 米油<br>三温糖             | 612    | 28.1  | 30.8 | 3      |
| 22<br>(水) | ごはん 牛乳<br>なめこ汁<br>はるまき<br>あおなごま和え                                                                                            | 牛乳 いりこ みそ<br>木綿豆腐 はるまき                     | にんじん なめこ<br>だいこん 長ネギ<br>もやし こまつな<br>にんじん                 | 米 大麦 強化米<br>米油 三温糖<br>すりごま            | 605    | 18.5  | 19.9 | 2.1    |
| 23<br>(木) | 食パン 牛乳<br>豆腐とエビのスープ<br>ペンネ・ナポリタン<br>チョコ大豆クリーム                                                                                | 牛乳 むきえび<br>木綿豆腐 ぶた肉<br>サイコロチーズ             | にんじん だいこん<br>はくさい にら<br>たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト缶           | 食パン バター<br>ペンネマカロニ<br>チョコ大豆クリーム       | 639    | 22.1  | 27   | 2.4    |
| 24<br>(金) | ごはん 牛乳<br>ひみつのカレーライス<br>キャベツのツナ和え<br>市田柿  | 牛乳 とり肉<br>サイコロチーズ<br>牛乳 生クリーム<br>ひよこ豆 ツナ   | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>干し柿                            | 米 大麦 強化米<br>米油 じゃがいも                  | 643    | 21.7  | 19.7 | 1.9    |
| 27<br>(月) | ごはん 牛乳<br>のっぺい汁<br>いわしのしょうが煮<br>もやしのごまレモン和え                                                                                  | 牛乳 いりこ<br>いわしのしょうが煮<br>とり肉                 | にんじん だいこん<br>ごぼう はくさい 長ネギ<br>もやし こまつな<br>きゅうり            | 米 大麦 強化米<br>さといも 三温糖<br>すりごま<br>かたくり粉 | 625    | 27.5  | 21.4 | 2      |
| 28<br>(火) | コッペパン 牛乳<br>ブラウンシチュー<br>カラフルピーマン                                                                                             | 牛乳 とり肉<br>ぶたひき肉<br>生クリーム                   | たまねぎ しめじ トマト缶<br>にんじん グリンピース<br>しらたき ピーマン<br>赤パプリカ 黄パプリカ | コッペパン バター<br>じゃがいも<br>ごま油 三温糖         | 592    | 27.1  | 25.5 | 2.6    |
| 29<br>(水) | キムタクごはん 牛乳<br>水ぎょうざのスープ<br>だいこんのそぼろ煮                                                                                         | 牛乳 水ぎょうざ<br>とりひき肉 生揚げ                      | たまねぎ にんじん<br>はくさい しめじ ニラ<br>だいこん にんじん<br>干ししいたけ こまつな     | キムタクごはん<br>米油 三温糖<br>かたくり粉            | 591    | 20.8  | 16.5 | 2.4    |
| 30<br>(木) | コッペパン 牛乳<br>わかめスープ<br>ししゃもフリッター<br>しゅんぎくのツナサラダ                                                                               | 牛乳 とり肉<br>ししゃもフリッター<br>ツナフレーク              | にんじん たまねぎ<br>コーン だいこん<br>わかめ しゅんぎく<br>キャベツ               | コッペパン<br>米油 マヨネーズ                     | 623    | 23.2  | 30.3 | 3      |
| 31<br>(金) | ごはん 牛乳<br>きつねどんぶりの具<br>わかめサラダ<br>りんご                                                                                         | 牛乳<br>油揚げ<br>とり肉<br>ロースハム                  | しらたき たまねぎ<br>にんじん 干ししいたけ<br>万能ねぎ キャベツ<br>きゅうり わかめ りんご    | 米 大麦 強化米<br>三温糖 米油                    | 639    | 20.5  | 19.8 | 1.7    |

1月7日(火)10日(金)は3時間授業のため、給食はありません。

あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いいたします。



新年  
謹賀



## 1月 給食だより



新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願いながら、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。職員一同、力を合わせてがんばりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

お正月といえば「おせち料理」ですね。おせち料理とは、家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことです。そして、その一品一品にはさまざまな願いや意味が込められています。家族が健康で、長生きできますようにという願いです。私は初詣に行ったときも同じような願い込めてお参りしますが、みなさんはどうでしょうか。新しい一年のスタートに何を願いますか？家族でおせち料理を食べながら、そんなことも考えてみてはいかがでしょうか。

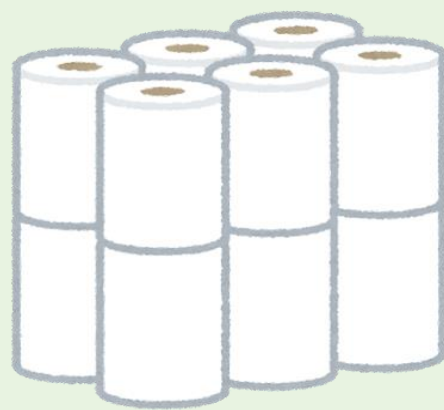


えび・・・腰が曲がるまで長生きしますように  
だてまき・・・知識がふえますように（形が巻物に似ているため）  
昆布まき・・・「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起がよい  
れんこん・・・先が見通せる年でありますように（穴があいている）  
黒豆・・・まめに健康にくらせますように  
数の子・・・子孫繁栄（数の子にはしんの卵巣でたくさん卵がある）

## 牛乳パックリサイクル

環境委員会の活動で、牛乳パックのリサイクルが行われています。ストローのフィルムをはがし、洗ってから翌日までしっかり乾かします。それを折りたたんで、1つのパックに5～6枚ずつ入れてまとめます。根気のいる作業ですが、環境委員長のAさんは下の写真のようにていねいにまとめてくれています。Aさんのリサイクルへの思いが伝わってくる仕事ですね。

牛乳パックは捨ててしまえばただのゴミですが、こうやってていねいにリサイクルすれば、大切な資源になります。他のクラスや教員室の先生方にもこの活動の輪が広がっています。限りある資源を大切にすることが、どんどん広がって、つながってほしいですね。



200mlの牛乳パック20枚でトイレットペーパー1個が出来るそうです。  
この写真で約12個のトイレットペーパーになります。