

# 1月 予定献立表

食品群	体内での動き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標：学校給食について考えよう！

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

## 2025

Happy New Year

	月	火	水	木	金
<p><b>1月7日：七草がゆ</b> 「七日正月」と呼び七草を入れたおかゆを食べます。七草の若菜は栄養が豊富で鉄分、カルシウムビタミンを補給し正月料理に疲れ</p> <p><b>1月7日：ムーチー</b> ムーチーは漢字では「鬼餅」と書きます。邪気を払うのと、子供や家族の健康を祈るために</p>	7	8	9	10	
	牛乳 雑炊（七草がゆ風） 干草焼き 田作り 紅白なます	牛乳 ご飯 キャベツメンチカツ スパサラダ みそ汁	牛乳 メキシカンライス クリームスープ エクレア	牛乳 メキシカンライス 目玉焼き クリームスープ	
	牛乳 ぶた肉 煮干し 花かつお 精白米 砂糖 ごま サラダ油 大根 人蔘 大根 ほうれん草 小松菜 からし菜 白菜	牛乳 ぶた・とりひき肉 卵 大豆 豆腐 わかめ 花かつお みそ 精白米 小麦粉 パン粉 マカロニ サラダ油 マヨネーズ 玉ねぎ 人蔘 キャベツ 小松菜 きゅうり	牛乳 とり肉 ベーコン 精白米 マーガリン 玉ねぎ 人蔘 マッシュルーム コーン 白菜 青豆	牛乳 ぶた肉 ゆしどうふ 卵 花かつお みそ 精白米 マヨネーズ サラダ油 玉ねぎ 人蔘 なら 小松菜 えのき しめじ しいたけ	
<p style="text-align: center; font-size: 24px;">成人の日</p>	13	14	15	16	17
	牛乳 スパゲティーナポリタン ビーンズサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 ご飯 干草焼き ひじきさんぴら みそ汁	牛乳 カレーライス 枝豆 牛乳ゼリー	牛乳 おかがご飯 ジャンボひじきシューマイ 鶏汁	
あか	牛乳 とり肉 卵 大豆 ミックスビーンズ	牛乳 とり・ぶたひき肉 豆腐 ひじき 油揚げ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 大豆	牛乳 花かつお とり肉 昆布 ひじき	
き	スパゲティー オリーブ油 でん粉 ドレッシング サラダ油	精白米 砂糖 サラダ油	精白米 押し麦 ジャガ芋 サラダ油	精白米 シューマイ皮 サラダ油	
みどり	玉ねぎ 人蔘 ビーマン きゅうり 大根 ほうれん草 コーン マッシュルーム	人蔘 ごぼう ほうれん草 小松菜 白菜	人蔘 玉ねぎ ブロccoli	大根 人蔘 ごぼう 山東菜 しょうが しいたけ	
<p style="text-align: center;">こんだて</p>	20	21	22	23	24
	牛乳 麦ご飯 納豆 肉じゃが みそ汁	牛乳 カレーうどん じゃがバター くだもの	牛乳 ホットドッグ ミックスサラダ 白菜のそぼろ汁	牛乳 ガパオライス ソパ・デ・アホスープ	牛乳 ご飯 きびなごから揚げ とり肉と大根の煮込み 春雨スープ
あか	牛乳 ぶた肉 納豆 油揚げ わかめ 花かつお みそ	牛乳 とり肉 なんと	牛乳 ワインナー とりひき肉 ミックスビーンズ	牛乳 豚ひき肉 たまご	牛乳 きびなご とりにく 卵
き	精白米 砂糖 サラダ油	うどん じゃが芋 でん粉 マーガリン サラダ油	コッパン じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	精白米 サラダ油	精白米 春雨 砂糖 小麦粉 ごま ごま油 サラダ油
みどり	玉ねぎ 人蔘 インゲン 小松菜 しいたけ	玉ねぎ 人蔘 チンゲン菜 白ねぎ くだもの	玉ねぎ 人蔘 キャベツ きゅうり ほうれん草 白菜 ブロccoli	人蔘 ビーマン 玉ねぎ パプリカ にんにく	大根 玉ねぎ 人蔘 白菜 白ねぎ ほうれん草 しいたけ
<p style="text-align: center;">こんだて</p>	27	28	29	30	31
	牛乳 ルーロー飯 台湾風卵スープ 牛乳ゼリー	牛乳 汁そば たたききゅうり 黒糖蒸しパン	牛乳 赤飯 マグロカツ クーフィリチー 中身汁	牛乳 ご飯 浦上そばろ にゅうめん カステラ	牛乳 もすく丼（麦ご飯） たくあんサラダ みそ汁
あか	牛乳 ぶた三枚肉 卵 ぶたひき肉	牛乳 ぶた肉 ぶただし骨 とりガラ かまぼこ 卵	牛乳 ぶた肉 中身 マグロ 昆布 花かつお	牛乳 ぶた三枚肉 とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 ぶたひき肉 もすく 油揚げ 花かつお みそ
き	精白米 押し麦 砂糖 ごま油 サラダ油	八重山そば 黒糖 砂糖 サラダ油	精白米 もち米 黒紫米 小麦粉 サラダ油	制白米 ソーメン 小麦粉 砂糖 はちみつ サラダ油	精白米 押し麦 春雨 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま ごま油
みどり	にんにく しょうが 人蔘 キャベツ 白ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 きくらげ	ねぎ しょうが もやし きゅうり	切干大根 人蔘 しょうが しいたけ ねぎ	人蔘 ごぼう インゲン もやし しいたけ	玉ねぎ 人蔘 キャベツ 山東菜 しいたけ にんにく しょうが コーン たくあん