２０２５年１月　学校給食予定献立表

坂戸市立片柳小学校

実施日	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品（赤の食べ物）	エネルギーのもとになる食品（黄色の食べ物）	体の調子を整える食品（緑の食べ物）		ｴﾈﾙｷﾞｰ（Kcal）	たん白質（ｇ）
9(木)	牛乳	牛乳				628	24.2
	ごはん		米				
	肉じゃが	生揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	にんじん たまねぎ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	小松菜と卵の中華炒め	卵 鶏肉	ごま油 米油	こまつな しょうが にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ こしょう		
10(金)	牛乳	牛乳				662	29.3
	ちらし寿司	油揚げ 卵 えび 鶏肉 きざみのり	砂糖 米 米油	にんじん 干ししいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 米酢		
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん たまねぎ もやし	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	白玉ぜんざい	あずき	砂糖 白玉団子		粗塩		
14(火)	牛乳	牛乳				602	22.2
	フラワーロール		ﾌﾗﾜｰﾛｰﾙ				
	かぶのクリーム煮	鶏肉 ﾁｰｽﾞ 牛乳	小麦粉 ﾏｶﾛﾆ ﾊﾞﾀｰ 米油	にんじん かぶの葉 たまねぎ かぶ	白ﾜｲﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
	チンゲンサイとコーンのソテー	ﾍﾞｰｺﾝ	米油	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ とうもろこし缶 もやし	粗塩 こしょう		
	手作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんごｼﾞｭｰｽ			
15(水)	牛乳	牛乳				697	28.1
	ごはん		米				
	さばの竜田揚げ	さば	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
	白玉雑煮	豆腐 かまぼこ 鶏肉	白玉粉	こまつな にんじん だいこん ねぎ	かつお節 清酒 しょうゆ 粗塩		
	浅漬け			にんじん ｷｬﾍﾞﾂ	粗塩		
16(木)	牛乳	牛乳				598	28.6
	照り焼きチキンバーガー	鶏肉	小麦粉 でん粉 こどもﾊﾟﾝ ごま 米油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ごぼう しょうが	清酒 白ﾜｲﾝ 本みりん しょうゆ 米酢		
	ワンタンスープ	豚肉	ﾜﾝﾀﾝの皮 米油	にんじん ねぎ はくさい もやし	しょうゆ 粗塩 こしょう 削り節		
17(金)	牛乳	牛乳				627	23.9
	ごはん		米				
	豆腐シューマイ	豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ 干ししいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
	豚肉と昆布の炒り煮	油揚げ 豚肉 昆布	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ゆず白菜			はくさい ゆず	粗塩		
20(月)	牛乳	牛乳				673	23.7
	バターロール		ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ				
	スパゲッティナポリタン	鶏肉	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 米油	にんじん たまねぎ	ｳｽﾀｰｿｰｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	シーザーサラダ	ﾍﾞｰｺﾝ ﾁｰｽﾞ	じゃがいも 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
21(火)	牛乳	牛乳				668	30.4
	ごはん		米				
	鶏肉の変わりフライ	鶏肉 あおのり	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉 ごま 米油		粗塩		
	五目豆	大豆 凍り豆腐 豚肉	砂糖 こんにゃく 米油	にんじん ごぼう 干ししいたけ	本みりん しょうゆ 粗塩		
	ピリッと白菜		ﾗｰ油	にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩		
22(水)	牛乳	牛乳				692	23.8
	みそラーメン	白みそ 赤みそ 鶏肉	中華めん 米油	にんじん とうもろこし缶 にんにく ねぎ もやし	鶏がら		
	いろいろ野菜のナムル		きび砂糖 ごま油	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	薄口しょうゆ 粗塩		
	黒糖蒸しパン		小麦粉 黒砂糖 米油	干しぶどう	粗塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ		
23(木)	牛乳	牛乳				672	20.1
	冬のチキンカレーライス	鶏肉 ﾁｰｽﾞ	米 麦 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ 米油	にんじん ｾﾛﾘｰ だいこん たまねぎ にんにく	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 粗塩 ｶﾚｰ粉 こしょう ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	白菜とベーコンの炒め物	ﾍﾞｰｺﾝ	米油	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 こしょう		
24(金)	牛乳	牛乳				619	24.4
	昆布ごはん	油揚げ 鶏肉 昆布	砂糖 米	にんじん	清酒 しょうゆ		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり	小麦粉 米油		粗塩		
	大根のアチャラ漬け		砂糖	にんじん きゅうり だいこん	粗塩 米酢		
27(月)	牛乳	牛乳				611	25.8
	ごはん		米				
	さばのみそ煮	さば 赤みそ	砂糖	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ		
	かきたま汁	卵	でん粉	こまつな にんじん たまねぎ 干ししいたけ	かつお節 しょうゆ 粗塩		
	おひたし			にんじん ｷｬﾍﾞﾂ もやし	しょうゆ		
28(火)	牛乳	牛乳				678	26.8
	ポテトピラフ	豚肉	じゃがいも 米 ﾊﾞﾀｰ 米油	にんじん たまねぎ とうもろこし缶	清酒 粗塩 こしょう		
	鶏肉のハーブ揚げ	鶏肉	小麦粉 でん粉 米油	にんにく	清酒 しょうゆ 粗塩 ﾊﾟｾﾘ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ		
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
	ぽんかん			ぽんかん			
29(水)	牛乳	牛乳				627	27.0
	ごはん		米				
	紅焼豆腐（ホンシャオドウフ）	生揚げ 赤みそ 豚肉	でん粉 砂糖 ごま油 米油	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干ししいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ		
	小松菜と白滝の炒め物	鶏肉	しらたき 砂糖 米油	こまつな にんにく ねぎ	清酒 しょうゆ		
30(木)	牛乳	牛乳				599	20.6
	葉酸ブレッド		葉酸ブレッド				
	ニョッキのトマトソース	豚肉 ﾍﾞｰｺﾝ	小麦粉 じゃがいも ﾊﾞﾀｰ 米油	にんじん ﾄﾏﾄ缶 たまねぎ	ｳｽﾀｰｿｰｽ 粗塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	大根のサラダ		砂糖 米油	にんじん きゅうり だいこん	しょうゆ 粗塩 米酢 こしょう		
	いちごジャム		いちごジャム				
31(金)	牛乳	牛乳				676	28.3
	ごはん		米				
	つくね揚げ	卵 豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩		
	せんべい汁	鶏肉	南部せんべい	にんじん ごぼう 干ししいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	白菜のおかかあえ	かつお節		こまつな はくさい	しょうゆ		
	給食回数 16 回				今月の栄養量	646	25.5
	※材料は都合により変わる場合があります。				基準栄養量	650	21.1～32.5

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市ではじまり、全国へ広がっていきました。
しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。
全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。
この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食にかかわる人々の思いやご苦労に感謝していただきましょう。