



令和7年度 1月学校給食献立予定表



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
7	水	コッペパン		ミートローフ キャベツのサラダ すずなとすずしろのスープ	ぎゅうにく 牛乳 とりにく おから ひじき ぶたにく とうもろこし まぐろフレーク	にんじん だいこん かぶ ブロッコリー しろねぎ だいこんのは	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	コッペパン あぶら マカロニ でんぶん さとう	<div>今月の目標</div> <div>かんしゃして たべよう</div> <div>3学期が始まりました！今年も、みなさんの健康を願って、安全、安心、そしておいしい給食をお届けします。</div>	
8	木	ごはん		さわらのピザソースやき チャプチェ わかめスープ	さわら 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ チーズ	にんじん はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ たまねぎ にんにく	米	あぶら	はるさめ さとう		
9	金	ごはん		スタミナなっとう しおこんぶあえ あつあげのみそしる	ぶたにく 牛乳 あつあげ こんぶ なっとう みそ	にんじん キャベツ しろねぎ こまつな だいこん にんにく ブロッコリー しょうが	米	あぶら	さつまいも		
13	火	ごはん		さばのしょうがやき しちふくなます こうはくもちのすましそうに	さば 牛乳 あぶらあげ こんぶ	にんじん はくさい だいこん みずな キャベツ しょうが ゆず	米	あぶら	もち さとう		
14	水	コッペパン		ぶたにくのケチャップいため ブロッコリーサラダ やさいスープ	ぶたにく 牛乳 ハム だいす	にんじん かぶ はくさい ブロッコリー しろねぎ エリンギ キャベツ にんにく	コッペパン あぶら さといも さとう でんぶん				
15	木	ごはん		だいがくいも おかかあえ おやこどん	とりにく 牛乳 あつあげ たまご かつおぶし	にんじん しろねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ ヤーコン こまつな はくさい	米	さとう あぶら	さつまいも ごま みずあめ でんぶん	<div>◇◆1月13日◆◇</div> <div>鏡開き</div> <div>1月11日は、鏡開きです。お正月にお供えていた鏡もちを食べると、1年間元気に過ごせるといわれています。給食では、すまし雑煮を出します。また、七福なますには、縁起のよい七福にちなんだ7つの食材が入っています。どんな食べ物が入っているか、さがしながら食べてください。</div>	
16	金	ごはん		とりにくのバーベキューソースやき ひじきサラダ だいこんのみそしる	とりにく 牛乳 とうふ ひじき みそ	にんじん だいこん しろねぎ こまつな はくさい にんにく とうもろこし	米	あぶら	さとう ごま		
19	月	ごはん		さけのマヨネーズやき さつまいもサラダ はくさいのみそしる	さけ 牛乳 まぐろフレーク あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい キャベツ しろねぎ	米	たまごめきマヨネーズ	さつまいも		
20	火	ごはん		とうふちくわのカレーあげ げんきもりもりサラダ のっぺいじる ふりかけ	とうふちくわ 牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん だいこん ほししいたけ ブロッコリー こんにゃく しろねぎ キャベツ	米	さとう ごま さといも あぶら こむぎこ でんぶん			
21	水	こくとうパン		とりにくのてりやき だいこんサラダ とうにゅうポタージュ	とりにく 牛乳 ハム だいす とうにゅう	にんじん ぶなしめじ はくさい だいこん キャベツ にんにく	こくとうパン あぶら さといも さとう				
22	木	ごはん		やきにくふういため ゆかりあえ かきたまスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく たまご みそ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし あかしそ はくさい にんにく しょうが	米	さとう あぶら	はるさめ でんぶん はちみつ	<div>児童の考えた献立</div> <div>二部小学校のみなさんが給食の献立作りに挑戦しました。地元食材を使い工夫された献立がたくさん集まりました。その中から2つの献立を22日、29日にだします。みんなで味わっていただきましょう。</div>	
23	金	ごはん		メンチカツ ナムル キムチスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ ほうれんそう もやし はくさい にら	米	さとう ごま こむぎこ あぶら ばんこ			
1月24日～30日 全国学校給食週間					今年の給食週間は、「食育ピクトグラムウィーク」と題して、地場産物を活用し、各ピクトグラムをテーマとした献立を実施します。詳しくは、学校給食だよりをご覧ください。						
26	月	だいせんおこわ		はまちのあますあんかけ じゅくせいベーコンのにびたし セレクトデザート	はまち 牛乳 とりにく あぶらあげ ベーコン	にんじん はくさい ほししいたけ こまつな ごぼう わらび	米	あぶら	だいせんおこわ セレクトデザート	大山おこわ 大山おこわは、大山山麓に伝わる郷土料理です。自分で選び、食べる楽しさを感じてほしいという願いを込めてセレクトデザートにしています。	
27	火	ごはん		ぶたにくのかりんあげ あますあえ もずくスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく もずく とうふ	にんじん はくさい ほししいたけ キャベツ だいこん しょうが	米	あぶら	でんぶん ごま さとう	西伯郡学校給食レシピ集より 西伯郡学校給食レシピ集に紹介してある「豚肉のかりん揚げ」です。人気のもずくスープもあります。	
28	水	こがたパン		やきぎょうざ ツナサラダ ぎゅうこつラーメン	ぶたにく 牛乳 まぐろフレーク かまぼこ	にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ しろねぎ キャベツ にんにく しょうが	こがたパン あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう	牛骨ラーメン 牛骨ラーメンは、倉吉市が発祥の地といわれています。給食初登場です。			
29	木	ごはん		はたはたのからあげ ちぐさあえ じゃがいもとわかめのみそしる	はたはた 牛乳 あぶらあげ わかめ ハム みそ	にんじん だいこん しろねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米	あぶら	じゃがいも でんぶん	児童が考えた献立 二部小学校の5年生が考えてくれた献立です。家庭科で学習した、じゃがいものゆで方を生かして作ることができるみそ汁を考えてくれました。	
30	金	ごはん		さきゅうらっきょうのびりからそばろ いそかあえ いわしだんごじる	とりにく 牛乳 ぶたにく のり いわし みそ	にんじん キャベツ しろねぎ こまつな たまねぎ はくさい えのきたけ らっきょう にんにく しょうが	米	あぶら	さとう でんぶん	いわし団子汁 鳥取県の漁港は、昔からいわし漁が盛んで、新鮮ないわしが手に入ることから、いわし団子汁が郷土料理として食べられてきました。	