# 令和７年　１月分　　給食予定献立表

蓮田市（黒浜北小学校）

| 日 | 曜日 | 行事食等 | 牛乳 | 献立名 | 主な材料名：熱や力になるもの | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料その他 | 小学校3・4年平均栄養量 エネルギー キロカロリー | たんぱく質 グラム |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 木 | | | そぼろごはん　ごはん | 米 | | | | 655 | 26.0 |
| | | | | 鶏そぼろ | 砂糖 | 鶏肉 | 生姜 | 酒　しょうゆ　みりん | | |
| | | | | 卵そぼろ　【卵】 | | 卵そぼろ | | | | |
| | | | | 具だくさんみそ汁 | | 豆腐　油揚げ　みそ | キャベツ　大根　長ねぎ　えのきたけ　小松菜 | 混合削り節 | | |
| | | | 【乳】 | 里芋のごま和え | 里芋　砂糖　ごま | みそ | | しょうゆ　みりん | | |
| 10 | 金 | 鏡開き献立 | | 七草ごはん | 米　ごま | 油揚げ | 七草　にんじん | だし昆布　みりん　塩　しょうゆ | 651 | 27.1 |
| | | | | けんちん汁 | 油 | 豆腐 | にんじん　大根　こんにゃく　ごぼう　白菜　長ねぎ　小松菜 | 混合削り節　しょうゆ | | |
| | | | | 鮭のコーンフレーク焼き　【乳　小麦】 | マヨネーズ（ノンエッグ）　パン粉　コーンフレーク | 鮭　チーズ | | 塩　こしょう | | |
| | | | 【乳】 | おしるこ | 白玉だんご　砂糖　小豆 | | | 塩 | | |
| 14 | 火 | | | 子どもパン　【乳　小麦】 | 子どもパン | | | | 645 | 30.4 |
| | | | | クリームシチュー　【乳　小麦】 | 油　じゃがいも　小麦粉 | 鶏肉　牛乳 | 玉ねぎ　にんじん　しめじ　小松菜 | スープストック　塩　こしょう | | |
| | | | | ハンバーグケチャップソース　【乳　小麦】 | パン粉　砂糖 | 豚肉　鶏肉　チーズ　牛乳 | 玉ねぎ | 塩　こしょう　ケチャップ　ソース | | |
| | | | 【乳】 | 大根サラダ | | | 大根　人参　きゅうり | ドレッシング（香りごま） | | |
| 15 | 水 | | | ごはん | 米 | | | | 636 | 27.5 |
| | | | | 厚揚げのそぼろ煮 | 油　じゃがいも　片栗粉 | 豚肉　生揚げ | にんじん　こんにゃく　大根　さやいんげん | 和風だし　しょうゆ　酒　みりん | | |
| | | | | ツナのさんが焼き　【小麦】 | 砂糖　ごま　パン粉 | ツナ　みそ | ごぼう　長ねぎ | | | |
| | | | 【乳】 | 磯香和え | | のり | 小松菜　キャベツ　にんじん | しょうゆ　みりん　和風だし | | |
| 16 | 木 | | | 鶏南蛮うどん　地粉うどん　【小麦】 | 地粉うどん | | | | 646 | 25.4 |
| | | | | 鶏南蛮汁 | 砂糖 | 鶏肉 | にんじん　しめじ　長ねぎ　小松菜 | 混合削り節　しょうゆ　一味唐辛子　酒 | | |
| | | | | 大学芋 | 油　さつまいも　砂糖　ごま | | | しょうゆ　酒　みりん | | |
| | | | 【乳】 | じゃこ豆サラダ | 油 | 大豆　ちりめんじゃこ | えだ豆　にんじん　もやし　キャベツ | ドレッシング（おろししょうゆ） | | |
| 17 | 金 | | | ごはん | 米 | | | | 669 | 27.9 |
| | | | | マーボー豆腐 | 油　砂糖　片栗粉　ごま油 | 豆腐　豚肉　みそ | 生姜　にんにく　にんじん　長ねぎ　干しいたけ | 酒　しょうゆ　トウバンジャン　中華スープの素　塩　こしょう | | |
| | | | | ぎょうざ　【小麦】 | | ぎょうざ | | | | |
| | | | | 小松菜ともやしの中華和え | | | 小松菜　もやし | ドレッシング（ごましょうゆ） | | |
| | | | 【乳】 | ヨーグルト　【乳】 | | ヨーグルト | | | | |
| 20 | 月 | | | ガーリックピラフ　【乳】 | 米　バター | ベーコン　ちりめんじゃこ | にんにく　とうもろこし　にんじん　パセリ | 塩　こしょう　しょうゆ　酒 | 619 | 25.7 |
| | | | | チキンカツ　【小麦】 | 油　小麦粉　パン粉 | 鶏肉 | | 塩　こしょう | | |
| | | | 【乳】 | 冬野菜のポトフ | | フランクフルト | 玉ねぎ　にんじん　大根　キャベツ　ブロッコリー | ワイン　コンソメ　塩　こしょう　ロリエ | | |
| 21 | 火 | | | ごはん | 米 | | | | 672 | 27.6 |
| | | | | いものこ汁 | 里芋 | 豚肉　生揚げ　みそ | しめじ　大根　にんじん　こんにゃく　長ねぎ　小松菜 | 混合削り節 | | |
| | | | | さばの生姜焼き | | さば | 生姜 | みりん　しょうゆ　酒 | | |
| | | | 【乳】 | きんぴらごぼう | ごま油　砂糖 | さつま揚げ | ごぼう　にんじん　しらたき　さやいんげん | みりん　しょうゆ　赤唐辛子 | | |
| 22 | 水 | 免疫力アップ献立 | | ごはん | 米 | | | | 640 | 28.9 |
| | | | | すき焼き風煮 | 砂糖　油 | 豚肉　豆腐 | にんじん　白菜　しめじ　長ねぎ　しらたき　春菊 | しょうゆ　酒　塩　和風だし | | |
| | | | | 千草焼き　【卵】 | 油　砂糖 | 鶏卵　鶏肉 | にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 | 塩　しょうゆ | | |
| | | | | 冬野菜のみそドレッシング | 砂糖 | **はなみずきみそ** | にんじん　大根　ブロッコリー　生姜 | 酢　しょうゆ | | |
| | | | 【乳】 | りんご | | | りんご | | | |
| 23 | 木 | | | 味噌ラーメン　中華めん　【小麦】 | 中華めん | | | | 642 | 26.2 |
| | | | | 味噌ラーメン汁 | 油　ごま | 豚肉　みそ | にんじん　キャベツ　玉ねぎ　にら　長ねぎ | ポークガラ　中華スープの素　酒　しょうゆ | | |
| | | | | 手作り春巻き　【小麦】 | 油　ごま油　片栗粉　春巻きの皮　小麦粉 | 鶏肉 | たけのこ　長ねぎ | オイスターソース | | |
| | | | 【乳】 | 親子豆サラダ | | 大豆 | えだ豆　小松菜　もやし　にんじん | ドレッシング（ごましょうゆ） | | |
| 24 | 金 | | | 彩の国カレー　発芽玄米入りごはん | 米　発芽玄米 | | | | 674 | 26.3 |
| | | | | 彩の国カレー　【乳　小麦】 | 油　さつまいも　カレールウ | 豚肉　脱脂粉乳 | にんにく　生姜　玉ねぎ　にんじん　ブロッコリー | カレー粉　ロリエ　トマトピューレ　ソース　酒 | | |
| | | | | 鶏肉のマーマレード焼き | マーマレード | 鶏肉 | にんにく | こしょう　塩　しょうゆ　ワイン | | |
| | | | 【乳】 | 海藻サラダ | | 海藻 | にんじん　キャベツ | ドレッシング（おろししょうゆ） | | |
| 27 | 月 | 全国学校給食週間献立 | | かてめし | 米　油　砂糖 | | 干しいたけ　しらたき　ごぼう　にんじん　かんぴょう | 酒　塩　しょうゆ　みりん　和風だし | 600 | 26.0 |
| | | | | すいとん汁　【小麦】 | 小麦粉　じゃがいも | 鶏肉 | にんじん　玉ねぎ　大根　ほうれん草 | 混合削り節　しょうゆ　塩 | | |
| | | | | 魚の香味焼き | 砂糖　ごま油　ごま | あじ | 長ねぎ　生姜　にんにく | しょうゆ　酒　みりん　一味唐辛子 | | |
| | | | | ねぎぬた | 砂糖 | **はなみずきみそ** | 長ねぎ　小松菜　にんじん | 酢　粉辛子 | | |
| | | | 【乳】 | みかん | | | みかん | | | |
| 28 | 火 | | | ガパオライス　ごはん | 米 | | | | 678 | 25.6 |
| | | | | ガパオライスの具 | 油　砂糖 | 鶏肉 | にんじん　玉ねぎ　ピーマン　エリンギ | トウバンジャン　酒　オイスターソース　しょうゆ | | |
| | | | | 中華風コーンスープ　【卵】 | 片栗粉 | 鶏卵 | とうもろこし　長ねぎ | チキンガラ　中華スープの素　塩　しょうゆ | | |
| | | | 【乳】 | おから入りにんじんケーキ　【乳　小麦】 | 油　砂糖　はちみつ　小麦粉 | 牛乳　おから | にんじん | ベーキングパウダー | | |
| 29 | 水 | | | きな粉揚げパン　【乳　小麦】 | 油　コッペパン　砂糖 | きな粉 | | 塩 | 680 | 22.9 |
| | | | | ニョッキのクリームスープ　【乳　小麦】 | 油　バター　ポテトニョッキ　にんじんニョッキ　小麦粉 | 鶏肉　牛乳 | たまねぎ　しめじ　小松菜 | コンソメ　塩　こしょう | | |
| | | | 【乳】 | カラフルサラダ | ごま油　油　砂糖 | | にんじん　キャベツ　小松菜　とうもろこし | しょうゆ　酢 | | |
| 30 | 木 | | | ごはん | 米 | | | | 632 | 27.3 |
| | | | | おっきりこみ　【小麦】 | うどん | 鶏肉　油揚げ | ごぼう　にんじん　しめじ　干しいたけ　白菜　長ねぎ　ほうれん草 | 混合削り節　しょうゆ　塩　みりん | | |
| | | | | 豚肉のねぎみそ焼き | 砂糖 | 豚肉　**はなみずきみそ** | 生姜　長ねぎ | 酒　みりん | | |
| | | | 【乳】 | 切り干し大根の塩昆布炒め　【小麦】 | 油 | ベーコン　塩昆布 | 切り干し大根　にんじん　小松菜 | 酒　しょうゆ　塩　こしょう | | |
| 31 | 金 | | | ごはん | 米 | | | | 679 | 27.9 |
| | | | | のっぺい汁 | 油　里芋　片栗粉 | 豆腐　油揚げ　かまぼこ | にんじん　大根 | 混合削り節　しょうゆ　酒　みりん | | |
| | | | | 揚げ鶏のおろしポン酢かけ | 油　砂糖　片栗粉 | 鶏肉 | 生姜　大根 | 酒　しょうゆ　みりん　酢　レモン果汁 | | |
| | | | 【乳】 | こんにゃくソテー | 油　砂糖　ごま油 | 豚肉 | しらたき　にんじん　小松菜　生姜 | 酒　しょうゆ　和風だし | | |

| | | |
|---|---|---|
| 平均栄養量 | 651 | 26.8 |
| 学校給食摂取基準　6～7歳（1・2年生） | 530 | 21.0 |
| 学校給食摂取基準　8～9歳（3・4年生） | 650 | 26.0 |
| 学校給食摂取基準　10～11歳（5・6年生） | 780 | 32.0 |

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
- 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務８品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
- コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- 調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。

蓮田市はすぴぃ

## 「豚肉のねぎみそ焼き」

＜材料＞　小学生中学年一人分

豚肩ロース　40g1枚
酒　1g

●ねぎみそだれ（混ぜ合わせる）
- みそ　5g
- 砂糖　1g
- みりん　1g
- 生姜(汁を使用)　1g
- 長ねぎ(みじん切り)　6g

＜作り方＞
1．肉に酒で下味をつける。
2．ねぎみそだれを塗って、オーブンでこんがりと焼く。

## １月　給食レシピ

冬野菜の長ねぎと蓮田市で作られた「はなみずきみそ」を使用した献立です

## 「ねぎぬた」

＜材料＞　小学生中学年1人分

長ねぎ　25g
にんじん　5g
小松菜　10g

●みそだれ（調味料を合わせて加熱する）
- みそ　3.5g
- 酢　1.7g
- 砂糖　2.7g
- 辛子(粉)　0.07g
- 水　少々

＜作り方＞
1．長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmざく切りにする。
2．野菜を茹でて水にとり、水気を絞る。
3．２にみそだれを加えて和える。