

# 1月 きゅうしよくこんだてひょう

2025年1月

西条市立壬生川小学校

こんげつ 今月の目標... 西条市産の食べ物を知ろう。

日	曜	牛乳 献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン		
9	木	ごはん	こめ					622 25.8	
		まつかぜやき	さとう パンこ	ごま	とりにく たまご みそ	あおのり	たまねぎ しいたけ しょうが		しょうゆ
		こうはくなます	さとう				にんじん だいこん		すしょうゆ
		ぞうに	しらたまもち さといも		とりにく あぶらあげ		にんじん みずな		しょうゆ しお かつおだし
10	金	ごはん	こめ					622 24.4	
		ちくわのごまあげ	こむぎこ	ごま あぶら	ちくわ				
		うめおかかあえ	さとう		かつおぶし		こまつな キャベツ もやし うめ		しょうゆ しお
		ななくさたまごとうどん	うどん かたくりこ		とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご		ななくさ しいたけ たまねぎ		しょうゆ みりん かつおだし
14	火	ごはん	こめ					629 25.8	
		ツナそぼろ	さとう		たまご ツナ		にんじん グリンピース		さけ しょうゆ みりん
		こふきいものおかかあえ	じゃがいも さとう		かつおぶし				しょうゆ
		すいとんじる	すいとん		ぶたにく		にんじん こまつな		しいたけ もやし しお しょうゆ かつおだし
15	水	ごはん	こめ					616 20.5	
		あけどうふのあますあんかけ	さとう かたくりこ	あぶら	あつあげ		にんじん たまねぎ		すしょうゆ みりん
		マスタードレッシングサラダ	さとう	マヨネーズ			キャベツ もやし たまねぎ		すしお こしょう つぶマスタード
		こんさいじる	さつまいも (こんにやく)		ぶたにく あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ごぼう しろねぎ		にぼしだし
16	木	いよかんパン	いよかんパン					629 30.0	
		あげささみのレモンに	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく		レモン		さけ しお こしょう しょうゆ みりん
		キャベツのカレーソテー		あぶら			こまつな キャベツ		しお こしょう カレーこ
		コーンスープ	じゃがいも		ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん コーン たまねぎ		コーン-プのもと ホワイトルウ しお こしょう
17	金	ごはん	こめ					615 24.4	
		ぎょうざ			ぎょうざ				
		もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん こまつな		もやし すしょうゆ
		とうふのちゅうかに	さとう	あぶら	とうふ ぶたにく		さやいんげん にんじん		しょうが だけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうゆ とりだし ちゅうかだし さけ
20	月	ごはん	こめ					645 24.6	
		とうふのまさごあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ たまご	しらすばし	ねぎ たまねぎ きくらげ		
		はなやさいのごまみそあえ	さとう	ごま	みそ		にんじん ブロッコリー		カリフラワー しょうゆ みりん
		こうやとうふいりおやかに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうやとうふ		にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ ほししいたけ		しょうゆ みりん にぼしだし
21	火	コッペパン	パン					616 29.4	
		さかなのコーンクリームやき		マヨネーズ	ホキ		にんじん コーン		しお こしょう
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう キャベツ		しょうゆ
		レンズまめのスープ	じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん チンゲンサイ		たまねぎ とりだし しょうゆ しお こしょう
22	水	ふゆやさいかレー(むぎごはん)	こめ おおむぎ					612 21.3	
		ふゆやさいかレー(ルウ)	じゃがいも		とりにく		にんじん ブロッコリー		たまねぎ だいこん カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ
		オムレツ	さとう		たまご ぎゅうにゅう		かぼちゃ パセリ		たまねぎ きりほしだいこん しお こしょう
		ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん		もやし しょうゆ

日	曜	牛乳 無機質	献立名	おまなさいりょう 主 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える				
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン		ちようみりよう 調味料		
23	木	牛乳	こめこパン	こめこパン						609 29.3		
			ポテトグラタン	じゃがいも		とりにく ぎゅうにゅう	チーズ	ブロッコリー	たまねぎ		しお こしょう ホワイトルウ	
			ひじきサラダ	さとう	あぶら		ひじき	にんじん	キャベツ レモン		す しょうゆ しお こしょう	
			はくさいとにくだんごのスープ			にくだんご		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし		とりだししょうゆ しお こしょう	
24	金	牛乳	ごはん	こめ						629 25.1		
			からあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			しょうが		しょうゆ さけ	
			ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	はくさい もやし		す しょうゆ	
			にゅうがわ★チャレンジtheみそしる	さつまいも		ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ		にぼしだし	
27	月	牛乳	おもぶりごはん	こめ さとう	あぶら	だいす		さやいんげん にんじん	しいたけ	しょうゆ さけ	629 24.4	
			ジャコカツ	パンこ	あぶら		すりみ		ごぼう たまねぎ しろねぎ			さけ
			ゆかりあえ	さとう				しそ	キャベツ もやし			しお しょうゆ
			だいこんのそぼろに	じゃがいも さとう (こんにやく) かたくりこ	あぶら	とりにく ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ グリーンピース			しょうゆ みりん さけ かつおだし
28	火	牛乳	コッペパン	パン							616 27.6	
			さつまいもオムレツ	さつまいも さとう	あぶら	たまご ぎゅうにゅう		パセリ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ		
			やさいソテー		あぶら			にんじん	キャベツ もやし	しお こしょう		
			はくさいのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	いんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ	ホワイトルウ しお こしょう ワイン		
29	水	牛乳	ごはん	こめ							614 20.9	
			おからモチモチがんと	かたくりこ さとう	あぶら	おから とうふ えび			たまねぎ	しょうゆ みりん		
			いそかに	さとう			のり	ほうれんそう	キャベツ えのきたけ	しょうゆ		
			かきたまじる	かたくりこ		とりにく かまぼこ たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	しょうゆ しお かつおだし		
30	木	牛乳	コッペパン	パン							625 27.6	
			とりにくのかきソースかけ	さとう		とりにく			かき	しお こしょう さけ しょうゆ		
			だいこんツナサラダ			ツナ		にんじん	だいこん	しお こしょう しょうゆ		
			ほうれんそうたっぷりクリームシチュー	じゃがいも		とりにく ぎゅうにゅう		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	ホワイトルウ しお こしょう		
31	金	牛乳	ごはん	こめ							635 21.8	
			だいすとひじきのかきあげ	さつまいも てんぷらこ	あぶら	だいす えび	ひじき		たまねぎ			
			にんじんシリシリ		あぶら	ツナ かつおぶし		にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ		
			すましじる			とりにく とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ もやし	しお しょうゆ かつおだし		

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

**【今月の予定】**

8日(水) 第3学期始業式  
9日(木) 給食開始

**【今月の給食】**

9日(木) お正月給食  
10日(金) 七草給食「七草粥とじうどん」  
24日(金) 「壬生川☆チャレンジTheみそ汁」  
★4松 秋川 孝心さんのレシピです。  
24日(金)～30日(木) 「全国学校給食週間」  
★西条市や愛媛県の特産品を活用したメニューや郷土料理を提供します。

