

令和7年度 1月



給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる					
9	金	にくうどん		ちくわのいしがきあげ (2) しょうがじょうゆあえ	ぶたにく なると ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが しろねぎ もやし	たまねぎ キャベツ	じごなうどん こむぎこ	ごま あぶら	628 24.6
12	月	せいじんのひ										
13	火	むぎごはん		おぞうに ぶりのてりやき こうはくなます	とりにく あぶらあげ ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たいこん はくさい	しいたけ	こめ しらたまもち	ごま	629 25.3
14	水	はちみつパン		オニオンスープ ポークチャップ かいそうとツナのサラダ	ベーコン ぶたにく ツナ	コーヒー わかめ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	きゅうり もやし	はちみつパン さとう	あぶら ごま	681 31.3
15	木	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる わふうハンバーグ からしあえ	とうふ みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	だいこん もやし	こめ	むぎ	580 22.1
16	金	むぎごはん		チキンカレー つぼみサラダ おちゃプリン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト プロッコリー	たまねぎ セロリ	セロリ りんご カリフラワー キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも おちゃプリン	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	663 24.1
19	月	むぎごはん		にくどうふ こまつなあえ なっとう	ぶたにく とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	しろねぎ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	630 28.3
20	火	むぎごはん		のっぺいじる とりのからあげ (2) ほねまるごとおかかあえ	あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう かつおのほね	にんじん ほうれんそう	ごぼう かたくりこ キャベツ	だいこん しゃがいも	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら	610 22.4
21	水	こめこいりしょくパン キャラメル クリーム		ミネストローネ オムレツ コールスローサラダ	ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり コーン	キャベツ マカロニ さとう キャラメルクリーム	こめこいりしょくパン じゃがいも マカロニ さとう キャラメルクリーム	あぶら ノンエッグマヨネーズ	601 22.6
22	木	むぎごはん		ほうれんそうのみそしる あじのなんばんづけ だいすのいそに	とうふ みそ あじ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ		こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	607 26.9
23	金	しょうゆラーメン		みそポテト(2) もやしのナムル	ぶたにく みそ ハム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが キャベツ しろねぎ もやし きゅうり	にんにく りんご もやし さとう	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	675 24.5
26	月	むぎごはん		おっきりこみ やさいいりとりつくね (2) ごまあえ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい キャベツ たまねぎ	しめじ しろねぎ もやし	こめ むぎ ほうとう さとう	ごま	600 22.8
27	火	しゃくしなピラフ		マカロニスープ エビカツ さつまいものサラダ	とりにく ウインナー えび	ぎゅうにゅう	しゃくしな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン	こめ むぎ マカロニ さつまいも パン粉 キャラメルクリーム	あぶら	638 20.9
28	水	むぎごはん		すまじる ぶたにくのみぞづけ れんこんのからあげ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いとみつば こまつな	にんにく れんこん		こめ むぎ かたくりこ	あぶら	602 26.4
29	木	コッペパン ブルーベリージャム		ふゆやさいのシチュー かじきのたつたあげ キャベツサラダ	とりにく かじき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ	キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも かたくりこ さとう ブルーベリージャム	あぶら バター	620 24.9
30	金	むぎごはん		ぐだくさんとんじる さけのしおやき そくせきづけ あじつけのり	ぶたにく みそ とうふ さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり しょうが	だいこん キャベツ もやし	こめ むぎ さといも	ごまあぶら	590 30.6

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・15回月平均
624
25.2

1月 24日～30日は、
全国学校給食週間！

給食当番
忘れずね！

学校給食は、今から100年以上前の明治22年に始まりました。
戦争中は一時中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、アメリカなどからの援助を受けて再開することになりました。

昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになりました。その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間が「学校給食週間」となりました。

