



1月分 給食献立予定表



令和7年度 相馬市立中村第一小学校

日付		こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)	含有 アレルギー物質
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
8 (木)	始業式		給食なし・お弁当なし					
9 (金)	お正月 献立	むぎごはん とりにくのゆずみそやき こうはくなます しらたまいりそうに	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	とりにく かまぼこ	ゆず にんじん せり だいこん ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう	おおむぎ しらたまだんご	593 29.8 12.8 2.2
10・11								
12 (月)			成人の日					
13 (火)	鉄分アップ 献立	コッペパン チョコだいず ビーンズサラダ キャベツとあさりのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいふくまめ あさり ヨーグルト	だいず きんときまめ とうふ	レタス にんじん えだまめ もやし たまねぎ	パン ごま ちよこだいず ドレッシング		604 24.5 21.1 2.4 あさり
14 (水)	カミング さんまる30	きりこんぶごはん れんこんサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム みそ	とりにく こんぶ ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん キャベツ だいこん	ごはん さとう ごま	あぶら マヨネーズ じゃがいも	574 22.1 18.0 2.7
15 (木)		とりなんばんうどん だいがくいも ぼんかん	ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごはん あぶら ごま	さつまいも みずあめ さとう	664 25.7 16.4 2.3
16 (金)	そうま 献立	むぎごはん しろみざかなののりごまあげ レタスとひじきのぶしマヨあえ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あおのり ひじき とうふ みそ	すすき たまご かつおぶし あぶらあげ	えだまめ たまねぎ だいこん	ごはん こむぎこ パンこ マヨネーズ	おおむぎ ごま あぶら じゃがいも	633 26.5 21.9 1.8
17・18								
19 (月)	やまかみしょうがっこう 山上小学校 考案献立	やまかみさとちゃんカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう	ウイナー ヨーグルト	たまねぎ ごぼう パイナップル もも バナナ	ごはん さといも カレーフレーク	おおむぎ あぶら なまクリーム	678 18.9 21.9 2.3
20 (火)	リクエスト 給食 5-1	ココアあげパン かみかみサラダ ミネストローネ	スキムミルク するめいか	ぎゅうにゅう ウイナー	ごぼう もやし たくあん にんじん キャベツ トマト	コッペパン グラニューとう マヨネーズ マカロニ さとう	ミルクココア あぶら ごま じゃがいも	698 22.7 25.8 3.1 するめいか
21 (水)	日本型 食生活献立	ごはん とりにくのねぎだれがけ いそあえ あつあげとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう のり わかめ	とりにく なまあげ みそ	ねぎ ごまつな だいこん	ごはん あぶら	かたくりこ さとう	577 28.6 17.3 2.1
22 (木)		サンラータンめん もやしのナムル	ぶたにく とうふ	たまご ぎゅうにゅう	だけのこ たまねぎ ねぎ もやし	めん かたくりこ ドレッシング	あぶら ごまあぶら ごま	587 25.5 19.4 2.9
23 (金)	小ガレイ コンテスト	むぎごはん ひじきのつくだに こがれいのからあげ とんじる	ひじき こがれい とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん ごぼう ねぎ	ごはん かたくりこ じゃがいも	おおむぎ あぶら	578 26.9 16.5 2.0
24・25								



1/26 (月) ~ 1/30 (金) 全国学校給食週間
日本全国味めぐり♪



26 (月)		むぎごはん ぶたにくのしょうがやき にんじんしりしり (おきなわけん) もずくスープ (おきなわけん)	ぎゅうにゅう たまご とうふ なると	ぶたにく ツナ もずく	しょうが ねぎ にんじん もやし	ごはん あぶら	おおむぎ	602 26.6 22.5 2.7
27 (火)		コッペパン りんごジャム せんだいふのミートグラタン (みやぎけん) アルファベットスープ	ぎゅうにゅう だいず ウイナー	ぶたにく チーズ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ごまつな	コッペパン せんだいふ あぶら	りんごジャム さとう マカロニ	628 25.1 21.8 2.6
28 (水)		たこめし ポパイサラダ どさんこじる (ほっかいどう)	たこ ぎゅうにゅう さけ みそ	あぶらあげ ハム とうふ	にんじん きゅうり にんにく はくさい ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	さとう ごま バター	566 25.8 17.0 2.6 たこ
29 (木)	カルシウム アップ献立	もりおかふうじゃじゃめん (いわてけん) ひじきサラダ きゅうにゅうプリン (ほっかいどう)	ぶたにく みそ ひじき ぎゅうにゅうプリン	だいず ぎゅうにゅう ツナ	だけのこ しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし	めん さとう ごまあぶら	あぶら かたくりこ ドレッシング	628 27.7 17.5 2.8
30 (金)		むぎごはん やさいふりかけ ぶりだいこん (とやまけん) さつまじる (かごしまけん)	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ぶり なまあげ	だいこん しょうが ごぼう	ごはん やさいふりかけ	おおむぎ さつまいも	571 24.1 16.8 2.2

《1月のめあて》
きょうどしよくをしよう

・都合により献立を変更することもありますのでご了承下さい。
・栄養価は中学年を基準に算出しています。

1月の平均栄養価	612 25.3 19.1 2.4
栄養所要量の基準	640 24.0 17.8 2.0

学校給食週間

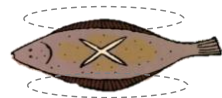
給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

1/23(金)に「小ガレイコンテスト」を実施します。
おうちでも骨のあるお魚を食べる練習をしましょう！



①カレイのえんがわから食べる。



②中骨にそってはしを入れ、
上の身から食べる。



③中骨の上側、下側の順に食べる。



④上の身が食べ終わったら、
中骨をはずし、下の身を食べる。