



令和7年度

# 1月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場



日曜日	主 食	牛 乳	お か す	熱や力のもとになる 食品（きいろ）	血や肉・ほねや歯になる 食品（あか）	からだの調子をととのえる 食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9	金	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ とんとんまんじゅう② もやしのナムル	ごはん あぶら さとう かたくりこ はくりきこ かんこくナムルドレッシング	牛乳 あつあげ ぶたにく わかめ	きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが りょくとうもやし こまつな	693	29.7
13	火	ごはん	牛乳	しろみさかなのねぎソースかけ ひじきとささみのサラダ とんじる	ごはん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう ごま かたくりこ	牛乳 しろみさかな ぶたにく ささみ ひじき	ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	591	26.4
14	水	じごなうどん	牛乳	ごもくうどんのしる ちくわのいしがきあげ② だいこんサラダ	うどん はくりきこ ごま かたくりこ しおちゅうかドレッシング	牛乳 ぶたにく かまぼこ ちくわ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	668	29.7
15	木	はちみつパン	牛乳	トックいりおそうに しろごまつくね② ゆでやさいサラダ	パン トック あぶら さとう かたくりこ ごま わふうドレッシング	牛乳 とりにく つくね	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ こまつな きゃべつ しいたけ ブロッコリー ほうれんそう	634	27.0
16	金	ごはん	牛乳	とりにくのハニーマスタードやき こまつなサラダ かきたまじる	ごはん はちみつ かたくりこ オリーブオイル あぶら さとう	牛乳 とりにく ツナ たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ こまつな きゃべつ とうもろこし レモン	641	29.3
19	月	ごはん	牛乳	さばのしょうがじょうゆやき いそかあえ けんちんじる	ごはん あぶら さといも	牛乳 サバ のり とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく しいたけ ほうれんそう きゃべつ りょくとうもやし	609	24.2
20	火	チキンピラフ	牛乳	ふかやねぎのメンチカツ ふゆやさいのポトフ ヨーグルト	ごはん あぶら オリーブオイル じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しょうが だいこん れんこん はくさい ねぎ	651	24.7
21	水	ちゅうかめん	牛乳	マーボーメンのスープ あげぎょうざ② パンパンジーサラダ	ちゅうかめん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ パンパンジードレッシング	牛乳 ぶたにく とうふ ささみ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ ニラ だいずもやし りょくとうもやし きゃべつ	641	26.2
22	木	こどもパン	牛乳	にこみハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ	パン マカロニ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	651	24.1
23	金	ごはん	牛乳	ボークカレー コールスローサラダ みかん	ごはん カレールウ あぶら じゃがいも コーンドレッシング	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん きゃべつ みかん	638	19.7
26	月	ごはん	牛乳	ガバオライスのぐ にんじんしゅうまい② たまごとやさいのスープ	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう	牛乳 ぶたにく だいず とりにく たまご わかめ かまぼこ	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ レモン	659	28.4
27	火	ツイストパン	牛乳	ニョッキのクリームに しろみさかなのフリッター② ハムのマリネ	パン はくりきこ じゃがいも あぶら シチュールウ さとう	牛乳 ベーコン しろみさかな ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく きゅうり レモン	658	22.7
28	水	ごはん	牛乳	とりにくのごまだれソースかけ わふうサラダ じゃがいもみそしる	ごはん あぶら ごま じゃがいも かたくりこ さとう わふうドレッシング	牛乳 とりにく わかめ	きゃべつ いんげん にんじん たまねぎ ブロッコリー	670	25.6
29	木	あつぎりしょくパン	牛乳	ハムカツ ☆ちゅうのうバックソース はるさめスープ フルーツクリーム	パン あぶら はるさめ ごまあぶら ホイップクリーム	牛乳 ハム とりにく	にんじん たまねぎ こまつな みかん バインアップル もも	665	23.2
30	金	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになっとう えごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく なっとう あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう きゃべつ	628	27.9

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。



## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん



まいとし1月24日～31日は「全国学校給食週間」です。  
このきかんは、きゅうしょくがはじまったことや、きゅうしょくに  
かわるたくさんのひとたちへかんしゃのきもちをおもいだすしゅうかんです。  
まいにちのきゅうしょくには、みなさんのけんこうをまもりせいちょうの  
てだすけをするためのくふうがたくさんつまっています。  
このきかいにきゅうしょくのれきしについてまなびましょう！

### 知っているかな 学校給食の歴史

#### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年  
に山形県の私立忠愛小学校におい  
て始まったとされています。この  
給食は、貧しくて生活に困ってい  
る子どもたちを対象に無償で出さ  
れたものでした。現在は、子ども  
たちの健康の増進や体位の向上を  
図ること、そして教材としての役  
割があります。



#### 脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除  
き、乾燥させて粉にしたものです。  
現在も「スキムミルク」として販  
売されています。学校給食は戦争  
で一時中断となりましたが、太平  
洋戦争後、食料不足で苦しむ子  
どもたちのためにアメリカなどから  
の脱脂粉乳などの援助物資を受け  
て再開することができました。



あけまして  
おめでとうございます

みなさんにとって  
2026年が  
よい1年と  
なりますように！

