

# 令和7年度 1月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター  
TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにからだをつくる ものになる	おもにからだのちょうしをとる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
7	水	ごはん	○	ふのみそしる てづくりつくねやき もやしのツナあえ	牛乳・みそ ちくわ・とり こおり豆腐 ツナ	にんじん・たまねぎ だいこん・えのきごおり しょうが・もやし きゅうり	ごはん・じゃがいも やきふ さとう でんぶん	食数が少ないので、「手作りつくね焼き」に挑戦します。つくねには、「手でこねて形を作る」という意味があります。手作りの味を味わってください。	エネルギー 542	脂質 12.7
8	木	ちゅうか ソフトめん	○	たんたんめんスープ チヂミ かろうあえ	牛乳 ぶたにく チヂミ	しょうが・にんにく・たまねぎ たけのこ・にんじん・はくさい ながねぎ・チンゲンさい こまつな・キャベツ・もやし	ちゅうかソフトめん ごまあぶら・ごま でんぶん さとう	今回の中華ソフト麺のスープは、ごまの風味が豊かな、「担担麺スープ」です。給食で初登場の「チヂミ」は、韓国風のお好み焼きのような食べ物です。	エネルギー 620	脂質 19.2
9	金	ごはん	○	《しんしゅんこんだて》 しらたまそうに さわらのてりやき あっさりこうはくなます	牛乳・とりにく あぶらあげ・なると さわら かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	ごはん しらたまだんご さとう	1月11日は「餅開き」です。「餅開き」とは、お正月にお供えた餅もちを雑煮やせんにさいに入れて食べ、家族の健康と幸せを願う行事です。給食では、白玉だんごを入れた雑煮を作ります。	エネルギー 603	脂質 15.7
13	火	コッペパン	○	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース だいこんとツナのサラダ	牛乳・ぶたにく ハンバーグ かんてん ツナ	たまねぎ・はくさい にんじん だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも こめあぶら	「ツナ」はまぐろやかつおの加工品で、様々な料理に使うことができる便利な食材です。給食では、サラダに使うことが多く、「ツナ」を入れることで、サラダがより食べやすくなりますね。	エネルギー 584	脂質 19.9
14	水	ごはん	○	けんちんじる あげしゅうまい 2こ いとかまぼこのサラダ	牛乳・ちくわ あぶらあげ・とうふ にくしゅうまい かまぼこ	ごぼう・にんじん だいこん キャベツ きゅうり	ごはん・こんにゃく さといも こめあぶら さとう	「しゅうまい」は、「点心」と呼ばれる中国料理です。中国では、簡食、軽食として食べられていますが、今回は油で揚げて主菜としていただきます。	エネルギー 574	脂質 17.5
15	木	コッペパン	○	《かみかみすざかつこのひ》 はくさいとコーンのスープ チリコンカン くきわかめのかみかみサラダ	牛乳・とりにく だいす ぶたにく くきわかめ	にんじん・たまねぎ はくさい・コーン にんにく・きゅうり キャベツ	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	「チリコンカン」の大豆と、サラダの「きわかめ」がみかみ食材です。クラスで声をかけあって、「よくかむこと」を意識しながらいただきますよ。	エネルギー 587	脂質 19.5
16	金	ごはん	○	ふゆやさいカレー えびとポテトのあおりのからめ キャベツのつぼづけあえ	牛乳 とりにく えびからあげ あおりの	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・だいこん・れんこん すりおろしりんご・キャベツ きゅうり・つぼづけ	ごはん こめあぶら かわつぎポテト	「冬野菜カレー」は、大根やれんこんなど冬が旬の野菜を使って作ります。また、カレーの日はかむ回数が減ってしまうので、「えびとポテトの青のりがらめ」のえびをよくかんでいただきますよ。	エネルギー 675	脂質 20.6
19	月	ごはん	○	《だいかんこんだて》 ふゆのかすじる きびなのかりかりフライ ふくふくあえ	牛乳 みそ きびなご ちくわ	にんじん・だいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり ふくじんづけ	ごはん こんにゃく さといも こめあぶら	「かす汁」に使う酒かすは、日本酒を作る過程で出るもので、昔の人はそれを上手に活用して、寒い時期に体の中から温まる汁物にしました。	エネルギー 577	脂質 17.0
20	火	コッペパン	○	にくだんごとはくさいのスープ とりにくのレモンソース ブロッコリーのサラダ	牛乳 にくだんご とりにく	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな レモンかじゅう・ブロッコリー きゅうり・コーン	コッペパン さとう でんぶん こめあぶら	ブロッコリーは冬が旬で、寒くなるほど甘みが増すと言われています。鮮やかな緑色がしっかりと残るように、加熱時間を調整します。彩りよいサラダをいただきますよ。	エネルギー 584	脂質 18.9
21	水	ごはん	○	《とよおかしょうこだわりこんだて》 わかめのみそしる ぶたにくのかりんとうあげ なめたけあえ いちごクレープ	牛乳・みそ あぶらあげ わかめ ぶたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・しょうが キャベツ・こまつな きゅうり・なめたけ	ごはん・でんぶん こめあぶら さとう いちごクレープ	豊丘小学校のこだわり献立は、保健委員会のみなさんが考えてくれました。赤・緑・黄色の食品をバランスよく入れて、栄養の整った食事になるように工夫してくれました。	エネルギー 750	脂質 28.4
22	木	ソフトめん	○	おにかけじる のざわなのおやき れんこんのきんぴら	牛乳・とりにく あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	たまねぎ・にんじん ごぼう・はくさい・ながねぎ あまじゃきえのき・れんこん おやき（のざわな）	ソフトめん おやき（かわ） でんぶん・こめあぶら こんにゃく・さとう	「おにかけ汁」は東信地方の郷土料理で、お祝いの席で食べられます。また、「おやき」は長野県を代表する郷土料理です。長野県の郷土料理から食文化を知り、食べ継いでいてほしいと思います。	エネルギー 636	脂質 15.4
23	金	ごはん	○	だいこんのみそしる シルバーのごまだれがけ キャベツのたくあんづけあえ	牛乳 みそ わかめ シルバー	たまねぎ・だいこん にんじん・キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん じゃがいも ごま・さとう でんぶん	大根は、一年中とれる野菜ですが、季節によっておいしさが違います。冬にとれる「冬大根」は、甘みとみずしさが特徴です。「夏大根」は、辛みが強く、硬いところが特徴です。	エネルギー 546	脂質 16.1
26	月	ごはん	○	《すみさかちゅう1の2ベトナムこんだて》 フォーのスープ はるまき とりとやさいのあえもの	牛乳・わかめ ぶたにく やさいはるまき サラダチキン	あまじゃきえのき たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり レモンかじゅう	ごはん フォー こめあぶら さとう	墨坂中学校1年2組のみなさんが、総合的な学習の時間で、「世界の料理」について調べてくれました。その中で、今回はベトナム料理を給食として提供します。「フォーのスープ」は給食初登場です。	エネルギー 585	脂質 17.8
27	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ ゆでフランクチリソース コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく フランクフルト	セロリー・たまねぎ はくさい・にんじん キャベツ コーン	コッペパン こめあぶら さとう	コッペパンに、フランクフルトをはさんで、セルフホットドックでいただきますよ。今回は、ちょっとスライシーなチリソースをくれました。	エネルギー 601	脂質 26.0
28	水	ごはん	○	ふぶきじる やきさばのみそだれがけ のりっこあえ	牛乳・かまぼこ とうふ・さば みそ しょうが・キャベツ のり	たまねぎ・にんじん・はくさい ながねぎ・こまつな しょうが・キャベツ もやし・うめ	ごはん でんぶん さとう	吹雪をイメージして崩した豆腐を入れたり、雪だるまのイラストが入ったかまぼこを入れた、季節限定の「吹雪汁」です。「焼きさばのみそだれがけ」のみそだれは、ご飯にかける人が続出です。	エネルギー 568	脂質 17.1
29	木	こめこパン	○	マカロニのクリームに とりにくのバルサミコやき ひじきとコーンのサラダ	牛乳 とりにく なまクリーム ひじき	たまねぎ・しめじ にんじん・こまつな にんにく・キャベツ きゅうり・コーン	こめこパン・さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ	寒い時期に「マカロニのクリーム煮」のような少しとろみのある汁物は体が温まりますね。米粉パンをクリーム煮に浸して食べると、パンもバクバクと食べられます。	エネルギー 642	脂質 20.7
30	金	ごはん	○	かきたまじる ぶたどんのぐ はくさいのわふうサラダ	牛乳・とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん あまじゃきえのき・たけのこ ながねぎ・はくさい もやし・きゅうり	ごはん・でんぶん こんにゃく さとう こめあぶら	「かきたま汁」のふわふわ卵の秘密は、汁に入れる「水溶きかたくり粉」です。また、「豚丼の具」でご飯をもりもり食べてエネルギーをしっかりと補給し、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。	エネルギー 578	脂質 17.9
									たんぱく質 26.3	食塩相当量 2.4

※今月の学校給食費の口座振替日 2月2日(月)です

毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」