



# 1月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 給食に感謝して食べよう！

所沢市立中央小学校

日 曜	献立名			(黄)おもにエネルギーの もとになる食品	(赤)おもに体をつくる もとになる食品	(緑)おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
	お正月 七草献立							
9 金	ざっこくまい ごはん	牛乳	サケのたつたあげ こうはくなます ななくさじる いちご	こめ、ざっこくまい、あぶら、 かたくりこ、ごま、さとう	牛乳、サケ、かまぼこ、 とり肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん、ゆず、 かぶ、せり、ねぎ、はくさい、こまつな、 しいたけ、いちご	530	24.2
13 火	ごはん	牛乳	とり肉のねぎみそやき キャベツのおかかあえ けんちんじる	こめ、さとう、あぶら、ごま、 さといも	牛乳、とり肉、みそ、とうふ、 かつおぶし、かまぼこ	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、こんにゃく、だいこん、ごぼう	519	24.2
14 水	むぎごはん	牛乳	ホキのあまずあんかけ マーボーどうふ だいこんのオイルづけ 	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ホキでんぶんつき、 ぶた肉、とうふ、みそ	しょうが、ねぎ、にら、にんにく、 しいたけ、たけのこ、だいこん、 れんこん、きゅうり	571	26.5
15 木	小正月 ごもくずし	牛乳	メヌケのさいきょうやき いそあえ しらたまぜんざい 	こめ、さとう、あぶら、 しらたまだんご、あずき	とり肉、たまご、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、のり	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやえんどう、 こまつな、もやし	595	25.3
16 金	ライスボール パン	牛乳	オムレツ にんじんサラダ だいこんのポタージュ 	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター	牛乳、オムレツ、ツナ、 ベーコン、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 りんご、だいこん、だいこんのは	621	21.6
19 月	あけぼの ピラフ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース スパゲティサラダ やさしいスープ 	こめ、むぎ、バター、あぶら、 パンこ、さとう、スパゲティ	ツナ、牛乳、ぎゅう肉、 ぶた肉、たまご、ハム、 とり肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ、セロリ	588	27.8
20 火	ナン	牛乳	キャラメルポテト ポークビーンズ はなやさいのミモザサラダ	ナン、さつまいも、あぶら、 さとう、バター、かたくりこ、 パンこ、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいた、たまご	にんじん、たまねぎ、トマト、 カリフラワー、ブロッコリー	629	23.2
21 水	ごはん	牛乳	ブリだいこん からしあえ とうにゅうのごまじる	こめ、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ブリ、とうふ、みそ、 あぶらあげ、とうにゅう	しょうが、だいこん、こまつな、もやし、 にんじん、はくさい、ねぎ、ごぼう	531	25.1
22 木	カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳	ツナサラダ クラッシュゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、 なつみかん、もも	648	24.1
23 金	かんとんめん (ちゅうかめん・しる)	お茶	たこやきポテト きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 さとう、ごま	ぶた肉、エビ、イカ、 かまぼこ、タコ、あおのり、 かつおぶし、ハム	おちや、にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、はくさい、たけのこ、しょうが、 にんにく、はねぎ、きりぼしだいこん、 きゅうり	501	24.3
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！								
26 月	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし こうやどうふのうまに れんこんサラダ	こめ、あぶら、さとう、ごま、 マヨネーズ	牛乳、サバぶんかぼし、 ぶた肉、こうやどうふ	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、さやえんどう、 しょうが、れんこん	591	27.7
27 火	バターロール	ヨーグル ミルク	キラッ！エビトッポギグラタン じゃがいものシャキシャキサラダ ABCスープ	パン、トッポギ、あぶら、 さとう、こむぎこ、バター、 パンこ、じゃがいも、マカロニ	ヨーグル・ミルク、エビ、牛乳、 チーズ、ハム、とり肉	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、 しらたき、にんじん、キャベツ、セロリ	617	24.5
28 水	たんたんそぼろ ごはん (むぎごはん・ぐ)	牛乳	ブロッコリーのにんにくじょうゆ ちゅうかコンスープ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ぶた肉、みそ、 こうやどうふ、たまご	しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、 ブロッコリー、とうもろこし、はねぎ	600	29.6
29 木	肉じるうどん (うどん・しる)	牛乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ プリン	うどん、さとう、こむぎこ、 あぶら、ごま	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 ちくわ、あおのり、 とうにゅう、なまクリーム	しいたけ、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、こまつな、もやし、 ほうれん草	540	27.6
30 金	ごはん	牛乳	とり肉のしおこうじからあげ なつとうあえ なめこじる	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	牛乳、とり肉、なつとう、 かつおぶし、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、ほうれん草、 キャベツ、もやし、にんじん、なめこ、 ねぎ	557	26.9
月平均							576	25.5

※ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士(TEL2995-5631)までご連絡ください。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

お正月の  
食べもの  
**言葉パズル**

下の絵は、お正月に関連する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、  
残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

**消し方のルール**

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは ↘ ↗ ↙ ↖ の方向へも

例


お	し	く	に
る	こ	ら	に
こ	た	こ	

かるかすのこ  
こにくたれ  
ぞぶろかん  
うかまぼこ  
にしめきん

ヒント：お正月のあそび

1月も「とことこオーガニック」の  
野菜を使用します。

今回は大根・人参です。

使用日には、献立表に  のマークと  
献立名・食品名が太文字になっています。