令和7年度　**1月分　こんだて予定表　(14回分）　相模原市立もえぎ台小学校**

献立のねらい　：冬の食事について考えよう

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Ｋｃａｌ 脂肪 ｇ	蛋白質 ｇ 食塩 ｇ
13	火	ツナコーントースト ぎゅうにゅう こんさいのミネストローネ みかん かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン かたぬきチーズ	しょくパン マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル マカロニ	ホールコーン　にんにく たまねぎ　れんこん パセリ　だいこん にんじん　ホールトマト セロリ　みかん	653 31.1	23.8 3.0
14	水	いたくごはん ぎゅうにゅう ごぼういりまつかぜやき ゆずのかおりあえ すましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ みそ	こめ パンこ さとう ごま あぶら	しょうが　ながねぎ ごぼう　はくさい きゅうり　ゆずかじゅう えのきたけ　にんじん ほうれんそう	594 18.4	26.1 2.5
15	木	わかめごはん ぎゅうにゅう しらたまぞうに きびなごのからあげ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと とりにく うずらたまご きびなご　かまぼこ	こめ こめこ さといも でんぷん あぶら	だいこん ほうれんそう ながねぎ しいたけ にんじん	638 16.3	24.9 2.7
16	金	いたくごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに ナムル	ぎゅうにゅう なまあげ えび ぶたにく うずらたまご　ハム	こめ さとう でんぷん サラダあぶら ごまあぶら　ごま	キャベツ　こまつな にんじん　ながねぎ しいたけ さやえんどう もやし	649 23.8	30.0 2.0
19	月	にこみうどん ぎゅうにゅう いかのてんぷら くろごまむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか たまご	うどん こむぎこ あぶら ホットケーキようこむぎこ くろごま	にんじん えのきたけ こまつな ながねぎ	603 25.2	27.1 2.9
20	火	コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールクリームシチュー ゆでやさいのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ だっしふんにゅう	コッペパン でんぷん　ごま じゃがいも　さとう サラダあぶら マーガリン	しょうが　マッシュルーム にんじん　パセリ たまねぎ　ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	661 25.5	27.3 1.7
21	水	**６年生考案メニュー** のりのつくだにごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん ほうれんそうのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ほしのり ひじき ぶり あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	だいこん しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん	621 16.2	22.6 2.6
22	木	こがたソフトフランスパン ぎゅうにゅう ツナコロッケ はくさいスープ りんごかん	ぎゅうにゅう ツナ だっしふんにゅう とりにく	ソフトフランスパン マッシュポテト マーガリン こむぎこ　でんぷん パンこ　あぶら	にんじん　たまねぎ パセリ　はくさい ほうれんそう　しいたけ しょうが りんごかん	704 28.5	25.4 2.6
23	金	いたくごはん ぎゅうにゅう しらすいりたまごやき てづくりなめたけ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご しらす ぶたにく とうふ	こめ さとう さといも こんにゃく あぶら	こまつな　ほうれんそう えのきたけ　ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	613 16.8	24.9 1.9

※　エネルギー・たんぱく質・脂肪・食塩の量は中学年の量です。

※　天候不順や値段の高騰等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご承知ください。

日	曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき あかのしょくひん ち・にく・ほねになる	きいろのしょくひん はたらくちからや たいおんになる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえ びょうきをふせぐ	エネルギー Kcal 脂肪 g	蛋白質 g 食塩 g
26	月	こがたロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなともやしのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム	ロールパン じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん　もやし たまねぎ　ホールコーン セロリ グリンピース こまつな	607 23.2	25.4 2.5
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう まめまめドライカレー だいこんととりにくのスープ とうにゅうココアプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひよこまめ とりにく　とうにゅう	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ ココアプリンふんまつ	たまねぎ　だいこん にんじん　こまつな ピーマン にんにく ホールトマト	629 16.2	23.9 2.1
28	水	いたくごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こんこんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう さといも サラダあぶら	しょうが　ながねぎ ごぼう にんじん だいこん れんこん	660 24.9	24.0 1.9
29	木	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトのアーモンドあげ とうふともやしのスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	コッペパン じゃがいも ホットケーキようこむぎこ アーモンド あぶら　でんぷん	もやし　しいたけ にんじん　りんごジャム ながねぎ たけのこ にら	731 27.7	24.8 2.0
30	金	チキンピラフ ぎゅうにゅう ようふうかきたまじる フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン かんてん	こめ サラダあぶら じゃがいも でんぷん	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　パセリ りんごかん　パインかん おうとうかん みかんかじゅう	602 15.7	21.4 2.5
						今月の平均	
						640 22.1	25.1 2.4

あけましておめでとうございます。３学期の給食は１月１３日（火）から始まります。

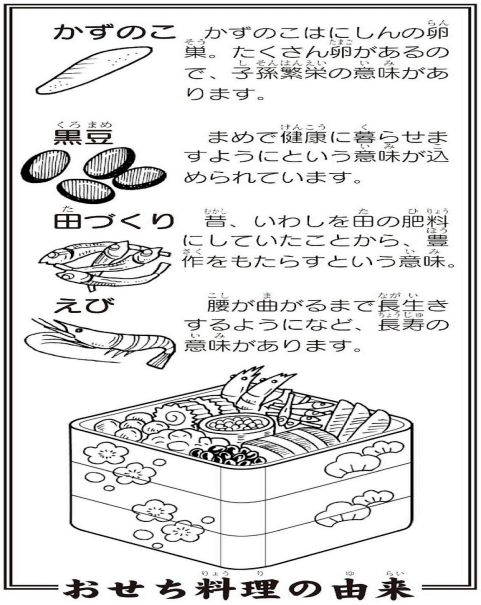
新しい年を迎えたお祝いとして、１月１５日(木)の給食には『白玉雑煮』を作ります。

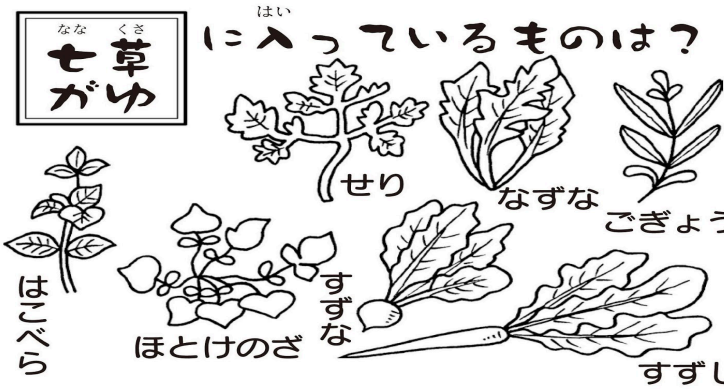
１月２１日（水）は６年生が家庭科の授業で考えた献立を給食として作ります。

また、毎年１月２４日～３０日は≪全国学校給食週間≫です。日々の給食に感謝をする機会になればと思います。

もえぎ台小学校最後の３学期となります。安心・安全な給食作りを心がけていきます。

３学期もよろしくお願いします。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

1月7日は七草の日