



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

日 曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		
10 金	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ウスターソース ケチャップ カレーこ	641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ビタミンサラダ	ごまあぶら さとう ごま		あかパプリカ キャベツ えだまめ とうもろこし みかん	しょうゆ す	19.8
14 火	ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのバラやき	だいずあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ もやし すりおろしりんご	しょうゆ さけ	603
	ゆでブロッコリー	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー	しょうゆ す	
15 水	ごはん	こめ むぎ				
	とりにくからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	616
	はくさいのごまずあえ	さとう ごまあぶら ごま		こまつな はくさい	しょうゆ す	
16 木	フラワーロール	フラワーロール	ぎゅうにゅう			
	ミートオムレツ	だいずあぶら	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース	639
	ほうれんそうのソテー	だいずあぶら		ほうれんそう とうもろこし もやし	しお こしょう	
17 金	クリームシチュー	だいずあぶら じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ ブロッコリー	しお こしょう とりガラ	28.8
	しよくいくのひ きょうとふ		おむすびの日に合わせて 自分でおむすびをにぎります。			
	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう		さけ みりん	637
20 月	さばのさいきょうやき	さとう	さば みそ		さけ みりん	
	ゆぼとみずなのおひたし		ゆば	キャベツ みずな	しょうゆ みりん かつおぶし	26.1
	かきたまじる	かたくりこ	とりにく とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ しょうゆ かつおぶし	
21 火	ごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602
	デミグラスソースかけ	だいずあぶら パンこ さとう	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト	しお こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ	23.1
22 水	チンゲンサイのソテー	だいずあぶら		にんじん チンゲンサイ もやし	しお こしょう ちゅうかだし	
	とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし	
	ツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			647
23 木	とりにくのパンこやき	こむぎこ パンこ バター	とりにく たまご	にんにく	しお こしょう しょうゆ	
	コーンサラダ	さとう ごまあぶら		キャベツ とうもろこし にんじん	しょうゆ す	28.4
	クラムチャウダー	じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン あさり スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ワイン しお こしょう とりガラ	
24 金	タンメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく なた	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	しお こしょう しょうゆ とりガラ	661
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ねぎみそパオズ	さつまいも だいずあぶら	ねぎみそパオズ			24.2
25 土	さつまいもブラウニー	さとう バター	ぎゅうにゅう		ココア	
	ごはん	こめ むぎ				628
	ぶたにくのごまだれかけ	かたくりこ だいずあぶら さとう ごま	ぶたにく		さけ しょうゆ みりん	24.9
26 日	ひじきのいために	だいずあぶら さとう	だいず さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん	
	いなかにじる	さとう	あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにやく ねぎ	にぼし	
	きゅうしよくはじまりのひこんで	こめ むぎ だいずあぶら さとう	とりにく	だいこん さやいんげん	しょうゆ さけ	603
27 月	だいこんめし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのつけやき		さけ		しょうゆ みりん	
	さんしよくおひたし	こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	にんじん はくさい こまつな ねぎ	しょうゆ みりん かつおぶし しょうゆ しお かつおぶし	26.1
28 火	すいとん					614
	ごはん	こめ むぎ				
	わふうポークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ねぎ	しょうゆ さけ	26.7
29 水	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	
	みそけんちんじる	だいずあぶら さとう	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	にぼし	
	あげパン	コッペパン だいずあぶら きなこ さとう			しお	602
30 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ポテトのチーズやき	だいずあぶら じゃがいも バター	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ	しお こしょう	24.8
	ふゆやさいのポトフ		とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	ワイン しお こしょう とりガラ	
31 金	ごはん	こめ むぎ				601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	いろいろやさいのたまごやき		いろいろやさいのたまごやき			
32 土	こまつなともやしのおひたし			こまつな もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	22.3
	おでん	じゃがいも	ちくわ こんぶ さつまあげ いかボール	にんじん だいこん こんにやく	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	
	せかいのりよりり かんこく					634
33 日	ピビンバ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく いらたまご	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうゆ コチジャン	28.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	トックいりかんこふうスープ	トック ごまあぶら かたくりこ	とりにく	にんじん だいこん たら ねぎ	しょうゆ しお とりガラ	
34 月	ごはん	こめ むぎ				655
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	チキンかつ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	とりにく たまご		しお こしょう	30.1
35 火	きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ	
	とんじる	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ	にぼし	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 献立名で□で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。



食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は京都府のメニュー『鯖の西京焼き』『ゆばと水菜のおひたし』です。
「西京焼き」は、京都の白味噌「西京味噌」を使って作られる味噌床に魚や肉の切り身などを漬け込んで作る京都の伝統料理です。もともとは、海から離れた京都でも、美味しい魚を食べられるように保存性を高めるため、味噌に漬けたことがはじまりといわれています。
京都府では、京都市を中心に栽培される伝統的な野菜のことを「京野菜」と呼びます。給食では、京野菜のひとつ「水菜」と京都名産の「ゆば」をおひたしにして提供します。

鯖の西京焼き

材料 (給食の分量×4人分)

鯖切り身	160g (1人40g)
砂糖	5g (小さじ2弱)
みりん	5g (小さじ1弱)
酒	2g (小さじ1/2弱)
白みそ	12g (小さじ2)

作り方

- ①砂糖・みりん・酒・白みそを混ぜ合わせる。
- ②①に鯖の切り身を漬けて少し置いておき、味をしみこませる。
- ③180度に余熱したオーブンまたは魚焼き器で色よく焼く。

全国学校給食週間

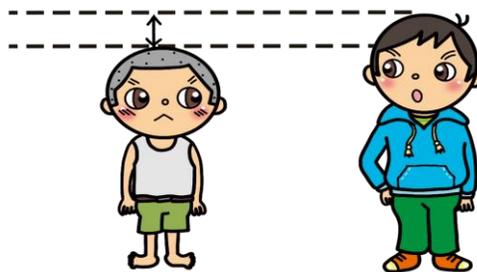


1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

