



1月 給食献立予定表



白井市立桜台小学校
2025年1月

日付	こんだてめい			おもなざいりょう			加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
	主食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品		
お正月・鏡開き献立								
8 (水)	なめし	○	ちくぜんに おそうに みかん	牛乳 とりにく かまぼこ さつまあげ	だいこんば こんにん れんこん きぬさや しいたけ だけのこ しょうが だいこん こまつな みかん ごぼう	ごはん さといも こんにやく もち	601 24.1 12.9 2.2	海藻類 乳製品
9 (木)	チキンカレー	○	かいそうツナサラダ カルピスポンチ	牛乳 とりにく かいそうミックス ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト チャツネ キャベツ きゅうり コーン さけ バイ けい リン けい(汁)	ごはん カレーこ ルウ ソース がらみカラ じゃがいも ごま カルピス ゼリー	686 22.3 15.9 1.6	魚介類 キノコ類
10 (金)	ミルクロール	○	ハンバーグ(デミソース) かぼちゃとさつまいもサラダ かぶのミルクスープ	牛乳 ぶたにく とろろ とりにく ベーコン なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ かぼちゃ きゅうり レーズン かぶ トマト コーン ほうれんそう にんじん	パン ナツメグ パター ソース カイワチチーズ こめこ さつまいも	696 26.7 24.9 2.6	海藻類 キノコ類
14 (火)	チャーハン	○	はるまき ちゅうかスープ ウエハース(Fe)	牛乳 ぶたにく なると たまご とろろ	にんじん ねぎ にんにく グリーンピース もやし しいたけ チンゲンサイ	ごはん はるさめ ごまあぶら こむぎこ ウエハース	685 22.1 25.7 2.2	緑黄色野菜 いも類
15 (水)	クリーム スパゲティ	○	ふゆやさいのスープ チョコマフィン	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム ミートボール たまご	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ かぶ キャベツ ブロッコリー しめじ	スパゲッティ パター こむぎこ ココア さとう チョコチップ パ・ケツパ・ケツ	647 23.8 27.1 1.8	魚介類 果実類
16 (木)	わかめごはん	○	さばのカレーやき こまつなのなっとうあえ とんじる	牛乳 さば わかめ なっとう のり ぶたにく とろろ あつぷらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん カレーこ でんぶん さといも こんにやく	631 30.9 20.3 1.9	緑黄色野菜 果実類
17 (金)	マーボーどん	○	ナムル わかめスープ	牛乳 ぶたにく とろろ わかめ みそ なると	ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし しいたけ こまつな	ごはん トマトツツ ツツツツ ごま	589 25.9 17.8 2.6	乳製品 いも類
20 (月)	ごはん (のりごまふりかけ)	○	チキンカツ たくあんあえ さつまじる	牛乳 とりにく あつあげ みそ	キャベツ こまつな たくあん きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま ソース こんにやく さつまいも ふりかけ	675 26.2 21.1 2.4	魚介類 果実類
21 (火)	しょうゆ ラーメン	○	とりのからあげ はるさめサラダ ココアプリン	牛乳 ぶたにく なると わかめ とりにく たまご	ねぎ こまつな コーン もやし しょうが にんにく きゅうり にんじん	めん でんぶん あぶら はるさめ ごま ココアプリン	692 32.1 22.5 2.6	根菜類 果実類
22 (水)	キャロット ピラフ	○	タラのグラタンふう ミネストローネ オレンジ	牛乳 タラ とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく マッシュルーム パセリ トマト セロリー	ごはん こむぎこ バター パンこ じゃがいも マカロニ	604 25.8 16.3 1.8	豆・豆製品 根菜類
23 (木)	ごはん	○	とりつくね わふうサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく とろろ のり みそ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし えのき ほうれんそう	ごはん パンこ じゃがいも	603 25.6 17.9 1.9	魚介類 果実類
24 (金)	ココア あげパン	○	タンドリーチキン ツナポパイサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ レモン(果汁) トマト ほうれんそう きゅうり にんじん セロリー パセリ	パン さとう ココア あぶら カレーこ マカロニ	612 30.0 23.3 2.4	海藻類 豆・豆製品
27 (月)	ちゅうか おこわ	○	ししゃものこみゆき きりほしサラダ さつまチップス はるさめスープ	牛乳 えび ツナ とりにく ししゃも	にんじん しいたけ たけのこ きりほし ほうれんそう はくさい いら しいたけ えだまめ しょうが にんにく	ごはん もちこめ ごま あぶら さつまいも 材料ソース はるさめ	628 28.3 21.8 2.80	海藻類 乳製品
28 (火)	ごはん (こんぶのつくだに)	○	おからクロック こんにやくきんぴら かきたまじる	牛乳 こんぶ おから たまご とろろ とりにく ぶたにく	たまねぎ ごぼう えだまめ ねぎ こまつな にんじん	ごはん じゃがも こむぎこ パンこ あぶら こんにやく しちみ ごま でんぶん	674 24.6 20.9 2.8	緑黄色野菜 果実類
29 (水)	ひじきごはん	○	じねんじょのいそべさつま ピーナッツあえ かぶのみそしる	牛乳 あぶらあげ みそ ひじき とろろ たら のり たまご ぶたにく	えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな もやし しいたけ かぶ かぶのは	ごはん じねんじょ こむぎこ あぶら でんぶん ピーナッツ	606 25.1 23.4 2.4	乳製品 根菜類
30 (木)	むぎごはん (あじつけのり)	○	ちくさやき ちくわとこまつなのおひたし さわにわん	牛乳 たまご ツナ ちくわ かつおぶし のり ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ほうれんそう もやし だいこん ごぼう きぬさや ねぎ たけのこ	ごはん むぎ	552 24.3 15.7 1.9	いも類 乳製品
31 (金)	やきにくどん	○	だいこんツナサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん もやし ねぎ チンゲンサイ しいたけ	ごはん ごま ドレッシング ワンタン	632 26.9 19.2 2.4	海藻類 豆・豆製品

全国学校給食週間

1・2年生 給食アンケート結果

主食部門	ココアあげパン	わかめごはん	しょうゆラーメン
主菜部門	からあげ	さばのカレーやき	
副菜部門	納豆和え	春雨サラダ	
デザート部門	カルピスポンチ	ココアプリン	チョコマフィン

1・2年生対象に、人気のあるメニューを選択式アンケートにしてみました。
その結果をもとに、今月の給食に、リクエスト給食として登場させています。
来月は、かがやき学級のリクエスト給食が登場予定です。お楽しみに！！

今月の白井市産：米・小松菜・白菜・自然薯

白井市の魅力ある食材が、毎月、生産者さんより桜台小学校に届けられます。その中でも、今月は「自然薯」が登場です！古来より薬用植物として重宝されてきたほど、栄養価の高い食材です。その自然薯をたっぷり擦りおろし、白身魚のすり身と合わせ、「ふわふわのさつま揚げ」として給食に登場します！



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。今回のテーマは「食育ピクトグラム」です。



●1日目：『みんなで楽しく食べよう』

みんなで会話を楽しみながら食べることが心も体も元気になるをモットーに、全校生徒からのリクエストNo.1メニューで作成した献立です！



●2日目：『よくかんで食べよう』

よくかむことは、口の中を清潔にしたり、安全に食べることができます。よくかむ食材を集めて作った献立です。かむことを意識して食べてみましょう。



●3日目：『食べ残しをなくそう』

SDG'sの観点から「食品ロス」にテーマを絞り、出汁の取った昆布で佃煮にしたり、皮を捨てずそのまま使ったり、豆腐の絞りがすのおからを使ったりと、食材を無駄にしない工夫を詰め込んだ献立です。



●4日目：『産地を応援しよう』

干菜の食材や地元産材などを使用し、地域の活性化に繋げる地産地消献立です。白井市の名産物「自然薯」も登場です！地域の恵みに感謝しよう！！



●5日目：『和食文化を伝えよう』

日本の食文化を大切に、そして、次の世代への継承に繋げる、日本食のおいしさを最大限に引き立たせる献立です。