

1月分 学校給食予定献立表

「季節を味わう」マーク



旬の食材: 大根、ねぎ、白菜、ほうれん草、れんこん、小松菜、ブロッコリー、さわら、ぶりなど



「かみかみ食材」マーク



「具だくさんみそ汁」マーク



「郷土料理」マーク

月	火	水	木	金
今月の献立を紹介します				
☆9日: 鏡開き献立です。お正月に飾っていた鏡を下げる風習があります。				
☆13日: 七草献立です。春の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。				
☆16日: 小学4年生の希望献立です。「給食の人気メニューの中から考えてみました。」				
☆20日: 松本の日です。郷土食の「かす汁」や野沢菜漬けをとり入れた献立で、松本や長野県の味を味わいましょう。				
☆22日: 小学3年生の希望献立です。「寒い時期に体が温まり、元気の出る献立を考えました。」				
12	13 牛乳 ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁	14 牛乳 ごはん ホキフライタルタルソース 中華豚しゃぶサラダ キムチスープ	8 牛乳 ごはん ごまネーズあえ マレーシアチキンカレー ぽんかん	9 牛乳 肉うどん (うどん、肉うどん汁) つば漬けあえ おしるこ
せいいじん 成人の日	せいいじん 牛乳 ごはん 松風焼き 紅白なます 七草汁	せいいじん 牛乳 ごはん ホキフライタルタルソース 中華豚しゃぶサラダ キムチスープ	せいいじん 牛乳 ごはん いかの香味焼き 五目きんぴら ふぶき汁 黒みつ抹茶プリン	せいいじん 牛乳 二色揚げパン(抹茶、ココア) 鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ 春雨スープ
19 牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース 力ミカミサラダ わかめスープ	20 牛乳 ごはん 肉団子のもち米蒸し 野沢菜あえ かす汁	21 牛乳 カレーライス 鶏肉のりんごソース 海藻サラダ	22 牛乳 五目おこわ 山賊焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん	23 牛乳 スパゲティミートソース (ソフトスパゲティ、ミートソース) ココア豆 ツナと豆腐のサラダ
26 牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ(2c) 赤しそこんぶあえ スキー汁	27 牛乳 わかめごはん 千草卵焼き チーズのサラダ 五目汁	28 牛乳 四賀小学校 欠食 ごはん キャベツメンチカツ もやしのカレーサラダ きのこのスープ	29 牛乳 ごはん ほっけのごま照り焼き 切り干し大根の五目煮 KT具だくさんみそ汁	30 牛乳 コッペパン いかと野菜のソテー 茎わかめのサラダ クリームシチュー

食育だより

知っていますか？

おせち料理に込められた願い

都合により献立を変更することがあります

黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるように願って	こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起もの
かずのこ にしんの卵はたくさんあることから、子孫繁栄を願って	えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるように
なます 大根と人参で作った紅白の酢の物はお祝いの水引を表す、縁起もの	きんとん(金団) 黄色を黄金、栗を小判に見立て、豊かな1年を願って
松風焼き 表面だけケシの実をまぶし、裏には何もない状態から、「裏のない、正直な生き方ができるように」と願って	



今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します！

栄養バランスのよい給食の献立を考えたあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けていこう」と書いてもらいました。

- ◇ 赤・緑・黄の食材を選ぶこと。
- ◇ 栄養バランスを考えた食事をしたい。
- ◇ 自分の体に合った食事や、できるだけ季節の食材を取り入れて、より食を楽しみたい。
- ◇ 旬の食材を食べる。
- ◇ ま(豆)・ご(ごま)・わ(わかめなどの海藻)・や(野菜)・さ(魚などの魚介類)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(いも類)の食材を入れる。

ぜひ、続けてみましょう！

1月 献立表

令和7年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名			赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものになる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		主群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	主群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 果物・その他	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校
8木	ごはん	○	ごまネーズあえ マレーシアチキンカレー ぽんかん	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん	にんにく ショウガ たまねぎ ねり梅 キュウリ キャベツ ぽんかん	金芽米 鉄強化米 じゃがいも	ごめ油 ノンオイグ マヨネーズ いりごま すりごま	/	838 kcal 35.5 g 24.7 g 3.4 g
9金	うどん	○	つぼ漬けあえ 肉うどん汁 おしるこ	豚肉 あずき	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ つぼ漬け	うどん 三温糖 もち米 上白糖	いりごま	567 kcal 22.7 g 13.4 g 3.2 g	702 kcal 27.5 g 15.2 g 4.1 g
13火	ごはん	○	松風焼き 紅白なます 七草汁	鶏肉 豚肉 みそ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ ショウガ だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	いりごま	603 kcal 27.2 g 19.9 g 2.1 g	758 kcal 34.0 g 23.9 g 2.7 g
14水	ごはん	○	ホキフライタルタルソース 中華豚しゃぶサラダ キムチスープ	ホキ たまご 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ キャベツ キュウリ もやし ショウガ えのきたけ 白菜キムチ	金芽米 薄力粉 パン粉 上白糖	ごめ油 ノンオイグ マヨネーズ ごま油 いりごま	656 kcal 29.7 g 24.5 g 2.4 g	839 kcal 38.2 g 30.3 g 3.2 g
15木	ごはん	○	いかの香味焼き 五目きんぴら ふぶき汁 黒みつ抹茶プリン	いか さつま揚げ 豆腐	牛乳 生クリーム アガー	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ ごぼう たけのこ 水煮 れんこん えのきたけ だいこん	金芽米 三温糖 こんにゃく かたくり粉 上白糖 中ざら糖 黒砂糖	ごま油 ごめ油	633 kcal 27.7 g 18.8 g 2.1 g	806 kcal 34.9 g 22.3 g 3.0 g
16金	二色揚げパン (抹茶、ココア)	○	鶏肉のマスタード焼き コーンサラダ 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ	コッペパン 上白糖 マロニー	ごめ油	667 kcal 29.5 g 24.4 g 3.0 g	849 kcal 37.6 g 30.2 g 3.7 g
19月	ごはん	○	鶏ささみのレモンソース カミカミサラダ わかめスープ	鶏肉 ささいか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 上白糖	ごめ油 ごま油	566 kcal 27.5 g 16.3 g 2.3 g	717 kcal 35.3 g 19.2 g 2.9 g
20火	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し 野沢菜あえ かす汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	のざわな漬け にんじん	たまねぎ ショウガ はくさい だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 もち米 じゃがいも	ごめ油	575 kcal 23.9 g 17.0 g 1.9 g	726 kcal 29.3 g 20.0 g 2.5 g
21水	ごはん (カレーライス)	○	鶏肉のりんごソース 海藻サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻ミックス ひじき	にんじん	にんにく ショウガ たまねぎ りんごピューレ キャベツ もやし	金芽米 鉄強化米 じゃがいも チャツネ 上白糖 三温糖	ごめ油 いりごま	655 kcal 27.8 g 19.8 g 3.2 g	836 kcal 35.4 g 23.9 g 4.2 g
22木	五目おこわ	○	山賊焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 みかん	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ブロッコリー	にんじん ブロッコリー	しめじ たけのこ 水煮 にんにく ショウガ りんごピューレ キュウリ キャベツ コーン ごぼう だいこん ネギ ミカン	金芽米 もち米 上白糖 かたくり粉 米粉パウダー こんにゃく	ごめ油 オリーブ油	679 kcal 32.8 g 22.6 g 2.5 g	861 kcal 41.9 g 27.8 g 3.3 g
23金	ソフトスパゲティ	○	ココア豆 ツナと豆腐のサラダ ミートソース	豚肉 大豆 豆腐 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん カットトマト ほうれん草	たまねぎ ショウガ にんにく セロリー キャベツ	ソフトスパゲティ 米粉パウダー かたくり粉 上白糖	ごめ油 ノンオイグ マヨネーズ	681 kcal 30.1 g 26.8 g 2.3 g	849 kcal 37.6 g 33.1 g 3.2 g
26月	ごはん	○	鶏の唐揚げ(2こ) 赤しそこんぶあえ スキーチ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	にんにく ショウガ たまねぎ キャベツ もやし キュウリ だいこん ごぼう ネギ	金芽米 かたくり粉 米粉パウダー こんにゃく さつまいも	ノンオイグ マヨネーズ ごめ油 いりごま	644 kcal 29.1 g 21.3 g 1.9 g	816 kcal 35.1 g 26.2 g 2.3 g
27火	わかめごはん	○	千草卵焼き チーズのサラダ 五目汁	たまご 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ はくさい	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油 オリーブ油	560 kcal 23.9 g 18.7 g 2.6 g	705 kcal 29.7 g 22.1 g 3.4 g
28水	ごはん	○	キャベツメンチカツ もやしのカレーサラダ きのこスープ	鶏肉 豚肉 たまご ハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし キュウリ えのきたけ しめじ 生しいたけ コーン	金芽米 鉄強化米 パン粉 薄力粉 三温糖	ごめ油 オリーブ油 いりごま	645 kcal 24.2 g 22.5 g 2.2 g	817 kcal 29.7 g 27.3 g 2.9 g
29木	ごはん	○	ほつけのごま照り焼き 切り干し大根の五目煮 KT具だくさんみそ汁	ほつけ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	切干し大根 ネギ えのきたけ ショウガ キャベツ	金芽米 三温糖 かたくり粉	いりごま ごめ油	583 kcal 27.5 g 16.5 g 2.3 g	736 kcal 35.1 g 19.6 g 3.2 g
30金	コッペパン	○	いかと野菜のソテー 茎わかめのサラダ クリームシチュー	いか 鶏肉	牛乳 くきわかめ 脱脂粉乳	にんじん いんげん バセリ	キャベツ コーン きゅうり もやし たまねぎ コーンペースト	コッペパン じゃがいも 薄力粉	ごめ油 ノンオイグ マヨネーズ バター	639 kcal 26.3 g 24.2 g 2.9 g	813 kcal 32.9 g 29.8 g 4.1 g