

令和7年度 1月分学校給食献立表

《1月のきゅうしょくもくひょう： 食べ物を大切にして感謝して食べよう 》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	おもなざいりょう				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとつてほしい食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものとなる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものとなる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのものとなる)	その他の食品		
8	木	主食	ごはん			ごめ		627	小魚
		主菜	ハヤシシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく もも みかん パイナップル	じゃがいも あぶら さとう スパゲティ あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスター・ソース ケチャップ しお こしょう		
		副菜	ヨーグルトあえ	ヨーグルト					
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	金	主食	しょうパン			パン		602	豆類
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	ウスター・ソース ケチャップ しお こしょう		
		副菜	だいこんサラダ	わかめ ツナみず	だいこん キャベツ	ごま さとう マヨネーズ	しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13日(火) 正月献立									
13	火	主食	ごはん			ごめ		624	果物
		主菜	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ		
		副菜	こうはくなます	しらすぼし	だいこん にんじん	ごま さとう	す しょうゆ しお		
		副菜	しらたまそうに	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	しらたまちち さといも	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ		
14	水	主食	パン	ぎゅうにゅう		パン		621	海藻
		主菜	チキンとマカロニのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	マカロニ あぶら バター こむぎこ	しお こしょう		
		副菜	キャベツととうもろこしのソテー	ペークン	こまつな キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15日(木) 6年2組献立 「岩国市のごはんと しゅんの食材で 元気が出る給食」									
15	木	主食	いわくにすしふうちらしづし	たまご	ごぼう にんじん れんこん しいたけ ほうれんそう	ごめ さとう	す しょうゆ	666	魚
		主菜	ぶたにくとブロッコリーのいためもの	ぶたにく	ブロッコリー とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		副菜	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	さつまいも こにんやく	にほし		
		デザート	りんご		りんご				
16	金	主食	パン			パン		604	きのこ類
		主菜	ポークピーンズ	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ケチャップ ウスター・ソース しお こしょう		
		副菜	ひじきのマリネ	ひじき ハム チーズ	だいこん きゅうり	あぶら	す しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19日(月)から23日(金) 地場産給食週間～岩国市や山口県で生産された食材をたくさん使います。～									
19	月	主食	ごはん			ごめ		572	乳製品
		主菜	あつやきたまご	たまご		でんぶん	しょうゆ さとう しお		
		副菜	キャベツのごまあえ		キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ		
		副菜	みそしる	わかめ とうふ みそ にぼし	にんじん はくさい だいこん ほうれんそう	じゃがいも	にほし		
20	火	主食	ごはん			ごめ		588	いも類
		主菜	だいこんのマー婆ーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	だいこん はくさい たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
		副菜	ほうれんそうとハムのソテー	ハム	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	水	主食	パン ぽんかんジャム			パン ぽんかんジャム		609	海藻
		主菜	タラのマイヤーレモンひつみ	タラ	マイヤーレモンかじゅう	あぶら さとう	しょうゆ		
		副菜	とうふスープ	とうふ ぶたにく	にんじん ほうれんそう はくさい ねぎ きくらげ	ごま	しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22日(木) 6年1組献立 「地産地消を生かし いろいろをよくした献立」									
22	木	主食	はなっこりーなめし	しらすぼし	はなっこりー	ごめ ごま あぶら	さけ しょうゆ しお	624	海藻
		主菜	おおひら	とりにく なまあげ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ さやえんどう	こんにゃく さといち あぶら さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	にんじんきんぴら	ちくわ	にんじん ごぼう	こんにゃく ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	みかん		みかん				
23	金	主食	パン			パン		608	きのこ類
		主菜	だいすのシチュー	だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう さつまいも バター こむぎこ	しお こしょう			
		副菜	ゆずきちあえ		こまつな キャベツ にんじん ゆずきちかじゅう	ごま さとう	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26日(月)から30日(金) 学校給食週間									
26	月	主食	ごはん			ごめ		617	小魚
		主食	ポークカレー	ぶたにく しろはなめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが じゃがいも あぶら バター こむぎこ はちみつ	カレーご ウスター・ソース しお トマトピューレ			
		副菜	ひじきとほうれんそうのあえもの	ひじき ツナみず	ほうれんそう にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	火	主食	ごはん			ごめ		621	果物
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずきちかじゅう	あぶら でんぶん さとう	みりん しょうゆ		
		副菜	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん こまつな えのきだけ ねぎ	でんぶん	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	水	主食	パン			パン		573	豆類
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスター・ソース		
		副菜	こまつなサラダ	ツナみず	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう	あぶら さとう	す しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	木	主食	ごはん			ごめ		594	いも類
		主菜	ぶたキムチ	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお みりん		
		副菜	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ しいたけ		しょうゆ しお こしょう		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	金	主食	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	しお	661	種実類
		主菜	ボトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ		
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ペークン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

☆6年生が2学期に家庭科の授業で考えた献立が、1月と2月の給食にれます。☆