

1月予定献立表

令和7年度

日	曜	献立名			料理に使用する 6つの なかも						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食量相当量 (g)		給食の ない 学校	
					血や肉や骨になる あのなかも		からだの調子をととのえる 緑のなかも		熱や力のもとになる 黄のなかも					
		主食	おかず		1群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・蒸類 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 おのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類 種類類				
8	木	ごはん	とり肉のごまみそ焼き ポテトのチーズ煮 豆腐とはくさいのスープ		とりもにく ヴィンバーソー セージ とうふ あぶらあげ	きゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	しょうが まねぎ コーン はくさい えのきだけ・ねぎ	ごめ さんおんとう じゃがいも	すりごま ごめあぶら ごまあぶら	572 26.8 169 2.0	718 32.1 19.6 2.4	敷玉小 松山小 鹿島台小	
9	金	ごはん	肉団子 (小2個・中3個) 春立法のごまあえ じゃがもち雑煮		あぶらあげ とりもにく こおりとうふ なると	きゅうにゅう	はるちانا にんじん せり	もしや いこん ほししいたけ ごぼう	ごめ さんおんとう いもたんこ	すりごま	620 26.1 172 1.6	793 32.6 20.8 1.9		
13	火	減塩 ソフト パン	オムレツ たいこんサラダ やさしい 野菜たっぷりシチュー		オムレツ あぶらあげ とりもにく	きゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	たいこん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい・ぶなしめじ	さつまいも ごめこ	こめあぶら	603 250 282 2.5	838 32.6 36.8 3.3		
14	水	ごはん	ぶりのみそ漬けフライ たくあんあえ じる とん汁		ぶりみそつけフライ あともにく とうふ みそ	きゅうにゅう にほし	にんじん	たくあん たいこん ゆきうり ほう・たいこん はくさい・ねぎ	ごめ じやがいも つきこんにやく	だいすあぶら ごま ごまあぶら ごめあぶら	621 25.3 21.4 1.8	782 30.8 25.2 2.2		
15	木	ごはん	とうふ 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ ごもく 五目きんぴら もしくのみそ汁・ミニりんごゼリー		とうふハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	きゅうにゅう もすく	にんじん	ぶなしめじ えのきだけ こほん ねぎ	ごめ さんおんとう かたくりこ いとこんにやく じゃがいも	ごま ごめあぶら	626 22.4 20.0 2.0	772 26.5 22.8 2.6		
16	金	ごはん	しゅうまい (小2個・中3個) もやしチャンブル タイピーエン		ポークしゅうまい なまめ かつおぶし ふたもにく むきえび	きゅうにゅう	にんじん こまつな	だいすもやし はくさい だけのこ くらげ ねぎ	ごめ はるさめ	ごまあぶら	575 25.0 17.4 1.6	742 31.3 20.9 2.0		
19	月	ごはん	いわしのみぞれ煮 鶏と大豆のてり煮 じゃがいものみそ汁		いわしのみぞれに とりもにく じうぶつ みそ	きゅうにゅう こひん にほし	にんじん こまつな	たまねぎ ぬしめじ ねぎ	ごめ さんおんとう じゃがいも	こめあぶら	577 28.4 18.2 1.6	730 35.2 21.5 2.0		
20	火	ごはん	チリコンカン わかめとコーンのサラダ はくさいスープ		ふたひきにく だいり・とうふ しろいんげんまめ ひよのまめ あらびんまめ あぶらあげ	きゅうにゅう わかめ チーズ	パブリカ トマト にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン・はくさい たいこん えのきだけ・ねぎ	こめ	こめあぶら	596 24.2 20.6 2.3	751 29.3 24.7 2.7		
21	水	麦 ごはん	あんかけ卵焼き こんにゃくのおかか煮 わかめ汁		あつやきたまご どりもにく かつおぶし なまめ みそ	きゅうにゅう わかめ にほし	にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ たいこん えのきだけ ねぎ	ごめ おしむぎ さんおんとう かたくりこ にんにく じゃがいも	こめあぶら	567 24.4 16.4 2.2	716 29.5 18.8 3.0		
22	木	麦 ごはん	冬野菜カレー キャベツのごま酢あえ チーズ		ふたもにく だいり・とうふ だいこん わんこ ときさき	きゅうにゅう プロセスチーズ	にんじん	しょうが・にんにく だまねぎ・たいこん れんこん りんご キャベツ もやし	ごめ おしむぎ じゃがいも さんおんとう	こめあぶら にまぶら すりごま	649 25.8 21.6 2.3	815 30.7 25.1 3.0		
23	金	わかめ ごはん	春巻 こんにゃくサラダ なめこ汁		ロースハム みそ	きゅうにゅう わかめ にほし	にんじん	きゅうり・もやし コーン なめこ だいこん ねぎ	ごめ サラダこんにゃく	だいすあぶら ごま	626 19.2 23.7 3.1	763 22.7 27.0 3.8		
26	月	ごはん	ほっけの塩焼き 油の甘辛炒め さつま汁		ほっけ ふたもにく みそ とりもにく とうふ	きゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	ごめ あぶら さんおんとう さつまいも つきこんにやく	ごまあぶら	643 31.4 20.4 3.0	809 38.6 23.5 3.8		
27	火	丸パン	県産キャベツメンチカツ ごぼうサラダ みそストローネ		けんさんキャベツ メンチカツ とりもにく だいり みそ	きゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう・きゅうり コーン・たまねぎ ごぼう	パン さんおんとう じゃがいも	だいすあぶら ノンエッグマヨ ネーズ すりごま こめあぶら	636 23.5 28.1 2.3	796 28.8 33.9 2.9		
28	水	ごはん	ハンバーグおろしソース ひじきとキャベツの炒り煮 大崎ほかほかすっぽこ汁・みかん		ハンバーグ あぶらあげ だいり とりもにく とうふ こおりとうふ	きゅうにゅう めひじき	にんじん	だいこん キャベツ えだまめ ごぼう ほししいたけ ねぎ・みかん	ごめ さんおんとう かたくりこ いとこんにやく しきこんにやく じゃがいも うめめん	こめあぶら	640 26.9 20.4 1.7	814 33.0 24.6 2.1		
29	木	麦 ごはん	豚丼の具 梅風味ええ 岩出山連れ豆腐のみそ汁		ぶたどん うめふう いわでやまおお じる	きゅうにゅう にほし	にんじん	たまねぎ・ごぼう ほししいたけ キャベツ・きゅうり もやし・ねぎめ だいこん・はくさい えのきだけ・ねぎ	ごめ おしむぎ つきこんにやく さんおんとう	こめあぶら	560 27.8 16.2 2.3	706 33.9 18.6 2.9		
30	金	ごはん	さめのコチュジャンソース まめまめサラダ う米ワンタンスープ		けせんぬまづかた つあい べーコン しろいんげんまめ ひよのまめ あらびんまめ とうふ	きゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ えだまめ・キャベツ きゅうり・ねぎ はくさい ほししいたけ	ごめ さんおんとう こめごウタン	だいすあぶら ごま すりごま ノンエッグマヨ ネーズ	630 27.3 23.6 1.9	781 33.2 27.3 2.4		

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。



…牛乳は毎日つきます



…魚の小骨に注意して食べましょう



…強化米入りごはんの日があります

★今月の地場産品★

【大崎市産】 半 東昌 連れ豆腐 ねぎ われこし 半粉コンタシ

【宮城県産】 未人豆 凍り豆腐 なさ れんこん 未紺ノンタン

牛乳 麦 みそ 米粉 豚肉 鶏肉 とうふ ハム ウィンナー ベーコン
おはな こめのむぎ みそ こめのこ ぶたのひき 肉とりのひき とうふ はーむ ウィンナーナー ベーくわん



給食費口座振替日のお知らせ

第9期 令和8年2月2日(月)

残高のご確認をお願いします

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないかでしょうか。

さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。

新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。
たとえば、お正月の「童神様（年神様）」にお供えした「大吉」を

もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」

歳神様がうらの縁り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

今年はうさぎ年！

