

令和7年度 1月 学校給食予定献立表
～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
8 木	むぎごはん			こめ むぎ	665 23.3 17.7 2.6 552	規則正しい生活 あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？冬休みはいつもと違う生活リズムだった人もいるかもしれませんね。2026年も充実した学校生活がおくれるよう、給食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう！
	カレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース	あぶら じゃがいも		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
9 金	むぎごはん			こめ むぎ	531 22.7 13.4 1.6 360	チンゲン菜を食べよう 静岡県内で一番最初にチンゲンサイの栽培を始めたのは、磐田市(旧豊田町)です。静岡県内では、浜松市を中心に多く作られています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チンゲンサイのちゅうかいため	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん タケノコ しいたけ はくさい チンゲンサイ	あぶら でんぶん さとう		
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご だっしぶんにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし	でんぶん		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
13 火	ごはん			こめ	596 26.7 15.8 2.1 313	推し給食！④3年生 今日は3年生の推し給食で、「手作りふりかけ」です。推しポイントは「香ばしい匂いがする。しらすが入っている。」でした。白ご飯とよく合う手作りふりかけは人気ですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	よしのに	ぶたにく うすら	タケノコ たまねぎ にんじん だいこん はくさい しいたけ	あぶら じゃがいも さとう でんぶん		
	てづくりふりかけ	しらす こんぶ かつおぶし		さとう ごま		
	すのもの	イカ ちくわ わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
14 水	ちゅうかめん			ちゅうかめん ごまあぶら	603 27.3 21.5 2.6 329	八宝麺について知ろう 八宝麺の「八」は8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。たっぷりの具材を中華麺によく絡めていただきますよ。
	はっぼうめん	ぶたにく えび いか うすら	しょうが にんにく にんじん しいたけ はくさい タケノコ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ショーロンポー	ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ ねぎ しょうが	あぶら さとう こむぎこ		
	バンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		
15 木	ごはん			こめ	590 22.8 18.2 2.0 285	味噌を味わおう 今日は油で揚げた鶏肉とじゃがいもを、味噌などの調味料と絡めました。今日の味噌は「八丁味噌」です。独特の風味と、色の濃さ、甘味が少ないことが特徴です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくとじゃがいものみそがらめ	とりにく みそ	しょうが	でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら さとう でんぶん アーモンド		
	だいこんときゅうりのあますあえ		だいこん きゅうり	さとう		
	すましじる	とうふ	こまつな えのきだけ			
16 金	ごはん			こめ	628 27.8 22.9 1.9 345	推し給食！⑤ 今日の推し給食は「山賊焼き」です。推しポイントは「衣がサクッとしている。がっつりしていておいしい。」でした。にんにくや生姜がよく効いていて食欲をそそります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんぞくやき	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら		
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	あぶら じゃがいも		
19 月	げんりょうしょくパン			パン	560 25.3 24.9 2.2 509	かぶを食べよう かぶは冬が旬の食材です。寒い時期に甘くなります。今日は、牛乳と一緒に煮込んだポタージュです。なめらかな舌ざわりを楽しんでください。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スペインオムレツ	たまご ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう	たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら さとう		
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	アーモンド あぶら さとう		
	かぶのポタージュ	ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ	あぶら じゃがいも パター こむぎこ		
20 火	ごはん			こめ	595 24.7 16.1 1.9 297	推し給食！⑥ 今日の推し給食は「さつま汁」です。推しポイントは「さつまいもが甘くておいしい。冬の時期だから毎週食べたくなる。」でした。季節の食材と温かいものは、寒い冬にぴったりですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かつおカツ	かつお		パンこ こむぎこ あぶら		
	キャベツのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ	ごま		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも		
21 水	むぎごはん			こめ むぎ	575 20.6 12.6 2.1 341	よくかんで食べよう よくかんで食べることは、自分の命を守ることに繋がります。食材をのどにつまらせないように、よくかんで食べる、ふざけないなどの決まりを守りましょう。
	きりぼしだいこんいりピビンバ	ぎゅうにく	にんにく だいこんきりぼし にんじん ちやし たくあん ほうれんそう	ごまあぶら さとう ごま		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こんにゃくサラダ	かいそうミックス	こんにゃく こまつな キャベツ	さとう ごまあぶら		
	りんごかんづめ		りんご	さとう		
22 木	げんりょうりんごいりロールパン		りんご	パン さとう	632 21.9 30.7 1.9 392	洋食献立 洋食は、肉や小麦・乳製品を多く使い、濃厚な味わいが特徴です。ハンバーグなど、みなさんに人気の料理もありますね。今日は、肉団子とトマトソースで煮込んだトマトシチューです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくだんごのトマトシチュー	ベーコン だいず ミートボール	たまねぎ にんじん トマト	あぶら じゃがいも パター こむぎこ		
	フレンチサラダ		あかピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	あぶら さとう		
	プリンタルト	にゅうせいひん たまご		こむぎこ マーガリン さとう		
23 金	ごはん			こめ	592 26.8 16.7 2.0 364	推し給食！⑦ 今日の推し給食は「豆腐のごま味噌焼き」です。推しポイントは「豆腐やごまなど、栄養価が高いから。」でした。野菜や肉、卵、ひじきなど、この一品でたっぷり食べられるところが良いですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのごまみそやき	とりにく たまご とうふ ひじき みそ	にんじん ねぎ	あぶら でんぶん さとう ごま		
	おひたし		キャベツ こまつな にんじん			
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ	でんぶん		

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
26 月	ごはん			こめ	551 20.4 16.7 1.7 296	全国学校給食週間①ふるさと給食 1月24～30日は全国学校給食週間です。給食を通して、食べ物の大切さや作る人の思いやり、感謝の気持ちをもって食べましょう。 今日はふるさと給食です。静岡の特産品である黒はんぺんを使用しました。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	くろはんぺんチーズフライ	くろはんぺん チーズ		パンこ こむぎこ あぶら		
	やさいのレモンじょうゆあえ		もやし キャベツ にんじん レモンかじゅう			
	けんちんじる	とりにく	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	あぶら		
27 火	むぎごはん			こめ むぎ	588 27.9 18.8 2.3 326	全国学校給食週間②給食の始まり 今から約130年前の1889年に、山形県の小学校で貧しい家庭の児童を対象に学校給食が始まりました。当時の献立は、「おにぎり、塩鮭、漬物」だったそうです。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ		あぶら		
	アーモンドあえ		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド さとう		
	しずおかじる	とうふ あぶらあげ	にんじん はくさい ねぎ えのきだけ しめじ	げんまいだんご		
29 木	ごはん			こめ	580 23.9 18.4 1.9 332	全国学校給食週間③昭和前半の給食 戦後は捕鯨が推進されていたこともあり、鯨肉を使ったメニューが給食で提供されていました。特に鯨の竜田揚げが定番だったそうです。今日は鯨の代わりにアジを使用しました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	アジのたつたあげ	アジ	しょうが にんにく	でんぶん あぶら		
	からしあえ		キャベツ にんじん もやし			
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな			
30 金	スパゲッティ			スパゲッティ	635 28.9 20.4 1.9 302	全国学校給食週間④昭和後半の給食 昭和中期～後期は洋風化が進み、カレーライスやスパゲッティなども提供されるようになりました。鶏肉や豚肉もよく提供されるようになったそうです。 
	ミートソース	ふたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん キャベツ	あぶら さとう		
	パイナップルかんづめ		パイナップル	さとう		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、こま、りんご等が混入する可能性があります。※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。

井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。

(参考) 小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal

※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

・1月28日(水)は、冬体験教室のため給食はありません。