

## 給食開始日

9日(金):一・二・三・四・五・六・八小  
13日(火):七小

## 令和7年度 1月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】



日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
9(金)	コッペパン ポテトチャウダー ハンバーグトマトソースがけ かいそうサラダさっぱりおろしドレッシングあえていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、ハン バーグ、かいそうミックス、 わかめ	パン、なたねあぶら、じゃ がいも、こむぎこ、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマトケチャッ プ、トマト、きゅうり、もやし、 <b>だいこん</b>	596kcal 24.0g
13(火)	ごはん ひとくちもちとこまつなのおぞうにふう さわらのしおこうじづけやき はくさいとこうやどうふのうまに ★みかんもち★ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、さわら、ぶたにく、 こうやどうふ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶ ら、いもち、さとう	にんじん、 <b>だいこん</b> 、こま つな、しょうが、 <b>はくさい</b> 、 みかんもち	623kcal 28.2g
14(水)	ごはん ふゆのぐたくさんみそしる コノシロメンチカツ みかん&サイダーゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、きわかめ、とう ふ、みそ、コノシロメンチカ ツ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶ ら、サイダーゼリー	<b>だいこん</b> 、にんじん、ごぼ う、 <b>ながねぎ</b> 、 <b>ほうれんそ</b> <b>う</b> 、みかんゼリー	654kcal 23.2g
15(木)	いちごあげパン アルファベットマカロニスープ ポークチャップ ★カラフルこんにやくサラダたまねぎドレッシングあえていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、ぎゅう にゅう	パン、なたねあぶら、さとう、 ミルメークいちご、じゃが いも、マカロニ、ドレシン グ	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、キャベツ、に んにく、トマトケチャップ、ト マト、 <b>だいこん</b> 、こんにやく	595kcal 22.4g
16(金)	ビビンバどん はるさめスープ フライドポテト ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、 <b>だいず</b> ミ ー、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶ ら、さとう、ごまあぶら、ごま、 はるさめ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たけの こ、たまねぎ、あかピーマ ン、こだいずもやし、はくさ いキムチ、にら、こまつな、 <b>ながねぎ</b> 、もやし、にんじ ん、 <b>はくさい</b> 、チンゲンサイ	616kcal 21.1g
19(月)	ごはん おっきりこみふううどんじる キャベツいりつくね ぶたにくとこんにやくのピリからいため ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、なまあ げ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶ ら、うどん、さとう	にんじん、 <b>だいこん</b> 、まい たけ、 <b>はくさい</b> 、キャベツ いりつくね、しょうが、たま ねぎ、こんにやく	590kcal 20.1g
20(火)	やさいとんこつしょうゆラーメン ぼうぎょうざ 1〜4ねん1ぼん 5〜6ねん2ぼん みかん ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、なたねあぶ ら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、も やし、チンゲンサイ、ぎょう ざ、みかん	653kcal 25.0g
21(水)	ふゆやさいかレーライス ガーリックチキン コールスローサラダコールスロドレッシングあえていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶ ら、さといも、りんごジャム、 さとう、こむぎこ、オリーブ オイル、ノンエッグマヨネーズ	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、ごぼ う、 <b>だいこん</b> 、かぶ、トマト、ト マトケチャップ、ホール コーン、キャベツ、きゅうり	621kcal 28.0g
22(木)	ごはん ワンタンスープ イカのチリソースがけ パンサンスー(はるさめちゅうかあえ) ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく、イカ、ツナ、ぎゅう にゅう	せいはいくまい、なたねあぶ ら、さとう、ワンタン、でんぷ ん、はるさめ、ごまあぶら	しょうが、にんじん、 <b>はくさ</b> <b>い</b> 、チンゲンサイ、にら、に んにく、 <b>ながねぎ</b> 、たまね ぎ、トマト、トマトケチャップ、 もやし、きゅうり	632kcal 24.6g

新年お祝い献立

15(いちご)の日献立

群馬県郷土料理献立

二十四節気【大寒(だいかん)献立】

給食開始日  
9日(金):一・二・三・四・五・六・八小  
13日(火):七小

# 令和7年度 1月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション  
042-572-4177

## 【通常給食献立】



日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
23(金)	ごはん まめもやしとキムチのみそしる サメのごまみりんやき わふうポテトサラダノンエッグマヨネーズあえ ていおんさつきんコーヒーミルク	なまあげ、みそ、サメ、かつ おこ、コーヒーミルク 	せいはいくまい、なたねあぶ ら、ごまあぶら、ごま、じゃが いも、ノンエッグマヨネーズ	えのきだけ、こだいずもや し、もやし、はくさいキムチ、 <b>こまつな、ながねぎ</b> 、にん じん、きゅうり、つぼづけ	608kcal 25.8g
26(月)	ごはん いしかりなべ おからコロケ とりにくねぎま ていおんさつきんぎゅうにゅう	とうふ、さけ、みそ、とりにく、 ぎゅうにゅう <b>むかしの献立</b>	せいはいくまい、なたねあぶ ら、さけかす、おからコロケ、 さとう	<b>だいこん</b> 、にんじん、 <b>はく さい</b> 、えのきだけ、しょうが、 たまねぎ、 <b>ながねぎ</b> 、しら たき	668kcal 27.0g
27(火)	ごはん やさいとんこつしょうゆスープ ぶりのこうみやりき りんご ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ぶり、ぎゅうにゅう <b>いまの献立</b>	せいはいくまい、なたねあぶ ら、さとう	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、も やし、チンゲンサイ、りんご	599kcal 25.0g
28(水)	もちむぎいりくにとちごはん くにたちやさいのみそしる だいのにおにくとぶたキムチいため ほしのポテト 1〜4ねん2こ 5〜6ねん3こ ていおんさつきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、ぶたにく、 だいのミート、ぎゅうにゅう <b>みらいの献立</b>	せいはいくまい、もちむぎ、 なたねあぶら、 <b>さといも</b> 、 さとう、ハッシュドポテト	<b>にんじん、だいこん、はく さい、ほうれんそう、なが ねぎ</b> 、しょうが、にんにく、た まねぎ、キャベツ、はくさい キムチ	576kcal 23.5g
29(木)	ごはん うみのごもくつくだに ちゃんこなべふう あつやきたまご こまつなとじゃこのごまあえ のむヨーグルト	つくだに、とりにく、チキン ミートボール、とうふ、あつ やきたまご、ちりめんじゃ こ、あぶらあげ、のむヨー グルト <b>東京都郷土料理献立</b>	せいはいくまい、なたねあぶ ら、ごま、さとう、ごまあぶら	しょうが、 <b>だいこん</b> 、にんじ ん、 <b>はくさい、ながねぎ</b> 、 れんこん、キャベツ、こまつ な	576kcal 22.2g
30(金)	コッペパン ぽかぽかクリームシチュー つつるビーフンとほうれんそうのソテー てづくりチョコパイ ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう、ウイ ンナー <b>食を楽しむ献立</b>	パン、なたねあぶら、じゃ がいも、こむぎこ、ビーフン、 パイきじ、チョコレート	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、ホール コーン、キャベツ、 <b>ほうれ んそう</b>	668kcal 21.8g

月平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 24.1g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

くにたち野菜・お米 使っています (太字)

長ねぎ・大根・人参・白菜・里芋・  
小松菜・ほうれん草・天神米

1月24日〜30日は、全国学校給食週間です！

26日(月)から30日(金)は、『全国学校給食週間  
献立』です。～学校給食週間に食文化について考  
え、伝えていこう～をテーマに、昔の献立・今の献  
立・未来の献立・食文化をつなぐ献立・食を楽しむ  
献立を予定しています。学校給食の歴史を振り返り、  
意義や役割などを考える機会にしてください。

魚には、骨があります。

六年生に“卒業までにもう一度食べたい献立”についてアンケートを行  
いました。アンケートの結果、それぞれの学校で人気のあった献立を  
三学期の給食に取り入れていきます。

**リクエスト献立**

13日(火)一・六小・七小・八小  
★みかんもち★  
15日(木)八小  
★カラフルこんにやくサラダたまねぎドレッシングあえ★  
来月もつづきます。