１月分　小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター　東館

令和7年

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	食品名 熱や力になるもの（きいろ）	食品名 血や肉になるもの（あか）	食品名 体の調子を整えるもの（みどり）	栄養量 エネルギー（蛋白質）	給食センターからお知らせ
14 火	○	ごはん さばのみそに、ちくぜんに ◇しらたまじる		ごはん、しらたまもち、さとう あぶら	ぎゅうにゅう、さば、みそ とりにく、ちくわ	にんじん、だいこん、えのきたけ こまつな、ごぼう、れんこん たけのこ、こんにゃく	621 〔23.0〕	小正月の献立です
15 水	○	しょくパン、いちごジャム ポークカツのトマトソースがけ ◇アルファベットスープ	グリーンサラダ （フレンチ）	パン、マカロニ、じゃがいも あぶら、さとう、パンこ でんぷん、こむぎこ いちごジャム	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	にんじん、たまねぎ、こまつな トマト、キャベツ、きゅうり さやいんげん	609 〔23.9〕	マカロニは小麦粉から作られています
16 木	○	ごはん とりにくのてりやき、やさいいため なまあげのみそしる		ごはん、さとう、あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、なまあげ、わかめ みそ、とりにく	にんじん、だいこん、はくさい ながねぎ、たまねぎ、もやし キャベツ、しょうが	606 〔26.3〕	生揚げは豆腐を油で揚げたものです
17 金	○	ほうれんそうカレー だいずナゲット（2こ）	だいこんサラダ （ゆずかつお）	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう、こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ とりレバー、だいず	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、にんにく、しょうが トマト、だいこん、きゅうり	652 〔23.1〕	読書献立です
20 月	○	タンメン あんまん	◇かいそうサラダ （しおちゅうか）	ちゅうかめん あんまん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると かいそう、とりにく	にんじん、きくらげ、キャベツ とうもろこし、にら、こまつな	590 〔24.5〕	海草はミネラルたっぷりです
21 火	○	ごはん ハンバーグのオニオンソースがけ コーンとベーコンのソテー ◇ファソラーダ		ごはん、あぶら、さとう パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく しろいんげんまめ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリー こまつな、レモン、にんにく しめじ、エリンギ、キャベツ とうもろこし	604 〔25.6〕	ファソラーダはギリシャ料理です
22 水	○	ごはん ちくわのいそべやき ちゃんこなべ	そくせきづけ （だししょうゆ）	ごはん、さとう、こむぎこ でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ、ちくわ たまご、あおさ	にんじん、しらたき、えのきたけ はくさい、ながねぎ、キャベツ きゅうり	598 〔24.3〕	ちゃんこ鍋はすもう部屋で食べられている料理です
23 木	○	こどもパン ハムカツ、カラフルソテー ◇コンソメスープ		パン、じゃがいも、マカロニ こむぎこ、でんぷん、パンこ あぶら、エッグケア	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	にんじん、たまねぎ、こまつな とうもろこし、キャベツ さやいんげん	585 〔22.7〕	パンにハムカツをはさんで食べよう
24 金	○	わかめごはん いかてんぷら とんじる	わふう ポテトサラダ （わふうあわせ）	ごはん、じゃがいも、あぶら こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ みそ、いか、ひじき、たまご わかめ	にんじん、だいこん、ごぼう こんにゃく、ながねぎ、たまねぎ	632 〔22.7〕	いかは疲れを取る働きがあります
27 月	○	ごはん にくいりしのだに、ごもくきんぴら ◇みさとのおみおつけ		ごはん、さとう、ごま ごまあぶら、あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ ぶたにく、とりにく、あぶらあげ	にんじん、かぶ、ながねぎ こまつな、ごぼう、しらたき しいたけ、たけのこ	605 〔24.3〕	油揚げは鉄分とカルシウムがたっぷりです
28 火	○	ごはん チキンナゲット（2こ） マーボーだいこん、◇はるさめスープ		ごはん、はるさめ、さとう でんぷん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく だいずミート、みそ だっしふんにゅう	にんじん、もやし、こまつな きくらげ、だいこん、ながねぎ	595 〔26.2〕	大根はビタミンCがたっぷりです
29 水	○	コッペパン セサミフランク クリームシチュー	マカロニサラダ （トマト）	パン、じゃがいも、あぶら ごま、マカロニ	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり レバーいりフランク	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり	610 〔26.7〕	読書献立です
30 木	○	ごはん、ゼリーフライ ◇こまつなとしらすのいためもの つみっこ		ごはん、すいとん じゃがいも、こむぎこ パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、おから しらすぼし、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ しめじ、こまつな、キャベツ たまねぎ	608 〔20.8〕	ゼリーフライとつみっこは埼玉県の郷土料理です
31 金	○	ごはん さけのかわりやき、カレーにくじゃが ◇はくさいのすましじる		ごはん、エッグケア じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、さけ ぶたにく	はくさい、にんじん、えのきたけ こまつな、たまねぎ、こんにゃく	598 〔28.7〕	白菜は今が旬の食材です
							平均 607 〔24.3〕	

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。　※食品名は、主材料のみ記載しています。
※◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。

家族で取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんを抜くと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができずしっかり活動ができません。また。物事に集中できずなくなったり、イライラすなど、心身の不調の原因になります。

朝ごはんがしっかりとれるように、家族そろって早寝、早起き、朝ごはんを実践して、元気で健康にすごしましょう。

早寝

睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。早めに寝るようにし、ち十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を感じると、覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕飯でとったエネルギーは、朝にはほとんど残っていません。午前中元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

１月24日～30日
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。