



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 西館

令和7年

日・曜	牛乳	献立名	つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちようし とどの 体の調子を整えるもの (みどり)	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 (蛋白質)	給食 センター から お知らせ
14 火	○	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 でんぶん	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
15 水	○	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
16 木	○	しよくパン、いちごジャム ボ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 でんぶん、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
17 金	○	ごはん とりにくのてりやき、やさしいため なまあげのみそじる		ごはん、さとう、あぶら でんぶん	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
20 月	○	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、でんぶん	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
21 火	○	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
22 水	○	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 ◇ファンソーダ		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]	ファンソー ダはギリシ ャ料理で す
23 木	○	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 でんぶん、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
24 金	○	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、でんぶん、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
27 月	○	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
28 火	○	ごはん にくいりしのだに、ごもきんぴら ◇みさとのみそ汁		ごはん、さとう、ごま ごまあぶら、あぶら でんぶん	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
29 水	○	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 でんぶん、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 だししるにゅう	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
30 木	○	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、だいこん、ながねぎ しめじ、こまつな、キャベツ たまねぎ	610 [26.7]	読書献立 です
31 金	○	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
							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、イライラするなど、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、十分な睡眠をとしましょう。

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、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。

