

2025年

## 1月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
9	木	ごはん ハンバーグステーキ スパゲティサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・油・スパゲティ	キャベツ・玉葱・ インゲン・人参・ コーン・ほうれん草	ハンバーグ(牛、鶏)・ 豆腐・味噌・牛乳	669	25	
10	金	ごはん ビーフカレー 花野菜と4種豆のサラダ オレンジゼリー 牛乳	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー	玉葱・人参・ ブロッコリー・ カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン	牛肉・4種豆ミックス (インゲン豆、エジプト 豆、白インゲン豆、赤 インゲン豆)・牛乳	691	20.5	
14	火	ごはん ミンチカツ ミモザサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	米・油・麩	キャベツ・れんこん・ 枝豆・人参・ほうれん草	ミンチカツ(牛、豚、 鶏)・卵・味噌・牛乳	703	22.9	
15	水	パン クリームシチュー オムレツ ブロッコリーのサラダ 牛乳	コッペパン・じゃが芋	玉葱・人参・しめじ・ グリーンピース・ キャベツ・ ブロッコリー・コーン	鶏肉・卵・牛乳	624	24.7	
16	木	ごはん とんかつ キャベツのじゃこ和え 花麩のかきたま汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・ 油・花麩	キャベツ・れんこん・ ほうれん草・人参・ コーン・玉葱・青葱	豚肉・しらす・卵・牛乳	664	25.7	
17	金	ごはん 鯖の漬け焼き カリフラワーの和風サラダ 小松菜と里芋のみそ汁 牛乳	米・油・さといも	カリフラワー・ 切干大根・枝豆・ 赤ピーマン・ 黄ピーマン・小松菜・ 人参	さわら・味噌・牛乳	650	32	
20	月	めん トマトスパゲティ コールスローサラダ オレンジ 牛乳	スパゲティ・油・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・ キャベツ・コーン・ 枝豆・オレンジ	豚肉・牛乳	512	21.3	
21	火	ふりかけ ごはん 鶏肉のごま唐揚げ ブロッコリーとしめじのおかか和え 大根とちんげん菜のみそ汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・砂糖	生姜・ニンニク・ ブロッコリー・しめじ・ キャベツ・人参・ コーン・大根・ ちんげん菜	鶏肉・かつおぶし・ 味噌・牛乳	783	33.3	
22	水	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 五目金平 わかめと豆腐のすまし汁 牛乳	米・砂糖・油・ こんにゃく・ごま油	青葱・ごぼう・ れんこん・人参・ インゲン・黄ピーマン・ わかめ	豚肉・味噌・豆腐・牛乳	638	23.4	
23	木	ごはん 赤魚の磯辺揚げ 春雨サラダ 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	米・天ぷら粉・油・ 春雨・麩	青のり・わかめ・ インゲン・人参・ 黄ピーマン・小松菜・ 玉葱	あかうお・味噌・牛乳	679	30.6	
24	金	ごはん エビカツ 切干大根のサラダ 豚汁 牛乳	米・油・さといも・ こんにゃく	切干大根・ひじき・ 小松菜・玉葱・人参・ コーン・ごぼう・大根・ 白菜・青葱	エビカツ・豚肉・あげ・ 味噌・牛乳	678	22.4	
27	月	ごはん 牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 わかめと麩のみそ汁 牛乳	米・油・麩	キャベツ・玉葱・ たけのこ・インゲン・ 人参・黄ピーマン・ わかめ	牛肉・餃子(豚、鶏)・ 味噌・牛乳	645	22.6	
28	火	パン 白身魚のフライ 野菜サラダ ミネストローネ 牛乳	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ マカロニ	キャベツ・れんこん・ ブロッコリー・人参・ コーン・ ミックスベジタブル・ 玉葱・トマト	ほぎ・牛乳	492	26.6	
30	木	めん チャンボン麺 蒸しシューマイ りんごゼリー 牛乳	ラーメン・ごま油・ りんごゼリー	木くらげ・キャベツ・ ちんげん菜・玉葱・ 人参・コーン・白葱	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳	501	24.5	
31	金	ごはん バーベキューチキン ツナとごぼうのサラダ さつま芋とほうれん草のみそ汁 牛乳	米・砂糖・油・さつま芋	生姜・ごぼう・ キャベツ・枝豆・ 黄ピーマン・人参・ ほうれん草	鶏肉・シーチキン・ 味噌・牛乳	718	32.1	
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養師です。						平均	643	25.8

2025年



# 給食だより



あけまして  
おめでとう  
ございます



お子様の成長の一助となるよう、  
本年も安全でおいしい給食作りに  
努めてまいります。  
何卒よろしくお願い申し上げます。

## おせち料理にこめられた思い



**えび**…えびのように腰が曲がるまで  
長生きしますよという意味が込められている



**栗きんとん**…金銀財宝を、  
意味し金運を願ったもの



**黒豆**…「まめ(丈夫・健康)」に  
暮らせるよと願ったもの



**紅白かまぼこ**…形が初日の出に似ている縁起物  
赤は魔除け、白は清浄の意味が込められている



**伊達巻**…巻物に似た形から、  
文化・学問・教養をもつことを願ったもの



## 春の七草



1月7日に食べる“七草”は、今年1年の  
無病息災を祈るほかに、正月のごちそうで  
つかれた胃を休ませる効果があります。

## みかん



冬に旬を迎えるみかん。  
ビタミンCがとれて、  
免疫機能を高め、  
風邪予防につながります。  
疲労回復のクエン酸も  
含まれています。

