

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	ほき・牛乳	492	26.6	
30	木	めん チャンポン麺 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。						平均	643	25.8
※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養師です。								

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
暮らせるようにと願ったもの



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。

