



# きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度  
傍陽小学校



こんげつ もくひょう  
今日の目標

きょうど しょくじ ぶんか  
郷土の食事や文化について知ろう

日曜日	～今月の旬～ 【魚】わかさぎ 【緑黄色野菜】ほうれん草 【淡色野菜】長ねぎ だいこん 【果物】みかん いよかん	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー   kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		ちやくになる		からだのちようしを とのえる		なつやちからの もとなる					
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
9 金	ごはん(すくなめ)ぎゅうにゅう さけのしおこうじやく きりぼしだいこんの さんばいず ぞうに みかん	さけ 鶏肉 なると	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	切干しだいこん もやし きゅうり 干ししいたけ はくさい みかん	精白米 強化米 上白糖 もち		603	29.1	11.4	2.3
		かがみびらき									
13 火	うどんふうソフトめん ぎゅうにゅう あんかけうどんじる ちやわんむし じゃがいものごまあえ	牛肉 油揚げ かまぼこ なると 卵 えび	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	はくさい 長ねぎ 干ししいたけ	強力粉 片栗粉 じゃがいも	ごま マヨネーズ	614	30.7	22.5	3.2
14 水	ごはんぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやく にんじんしりしり さつまいものけんちんじる いちご	鶏肉 ツナフレーク かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん わけぎ こまつな	れんげーマレード もやし ごぼう 長ねぎ いちご	精白米 強化米 こんにやく さつまいも	ごま油 ごま ひまわり油	626	25.2	19.4	1.8
		すがだいらちゅうがく2ねんせいきぼうこんだて									
15 木	ごはんぎゅうにゅう ぎんだらのゆうあんやく もやしのからしあえ すましじる しらたまぜんざい	銀だら あずき	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	ゆず もやし キャベツ だいこん えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 三温糖 てまりふ 白玉もち 上白糖		646	27.2	13.8	2.0
		こしょうがつ									
16 金	わかめごはんぎゅうにゅう だいずとさつまいものあげに こまつなとえのきのあえもの かみなりじる	だいず 木綿豆腐	わかめご飯 の素 牛乳	こまつな にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 さつまいも 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油	638	20.7	18.9	2.6
19 月	ごはんぎゅうにゅう こおりどうふたまごとじ フロッコリーの しおこんぶあえ はくさいとあげのみぞしる	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ 干ししいたけ えだまめ キャベツ はくさい えのきたけ	精白米 強化米 三温糖	ごま油	603	27.7	19.1	2.5
		わしよくのひ									
20 火	ごはんぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし はくさいとほうれんそうの おひたし かすじる	豚ひき肉 牛ひき肉 卵 かつお節 さけ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが 長ねぎ 干ししいたけ はくさい もやし だいこん	精白米 強化米 片栗粉 もち米	ごま油	632	29.8	20.3	2.0
		はつかしょうがつ									

受け継ごう  
日本の食文化

地域や家庭によってかわる  
正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。

給食の人気レシピ  
キムタクごはん

<作り方>  
①米を炊飯する  
②材料を指定の通りに切る  
③ひまわり油で豚肉を炒め、キムチ、つば漬け、長ねぎも加えて火を通す  
④③にしょうゆで味付け、最後にごま油を入れる  
⑤炊きあがったご飯に④を混ぜて仕上げる

<4人分>

材料	分量	切り方
米	2合	
白菜キムチ	40g	ひとロサイズ
つば漬け(たくあん)	45g	ひとロサイズ
豚肉	35g	1cm幅
長ねぎ	20g	小口切
こいくちしょうゆ	大さじ1	
ひまわり油	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	



# きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度  
傍陽小学校



こんげつ もくひょう  
今日の目標

きょうど しょくじ ぶんか し  
郷土の食事や文化について知ろう

日曜日	~今月の旬~ 【魚】わかさぎ 【緑黄色野菜】ほうれん草 【淡色野菜】長ねぎ だいこん 【果物】みかん いよかん	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー	蛋白質g	脂質g	食塩相当量g
		ちやにくになる		からだのちようしをとのえる		ねつやちからのもとなる					
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
21 水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもいぞべあげ ひじきのマヨサラダ なめこじる	木綿豆腐	牛乳 ししゃも あおのり ひじき わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ 長ねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉	ひまわり油 マヨネーズ ごま	606	23.4	21.6	2.4
22 木	キムタクごはん ぎゅうにゅう 千キンサラダ コーンスープ マーラーカオ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	はくさい キムチ だいこん漬 長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉 三温糖	ひまわり油 ごま油	679	26.1	20.7	2.9
23 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふグラタン こまつなのあえもの ごまふうみみぞしる	木綿豆腐 ツナフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ごぼう	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま	601	26.7	20.9	2.2
26 月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう レバーとごおりとうふの ケチャップに はるさめサラダ もずくのスープ	豚レバー 凍り豆腐 木綿豆腐	牛乳 あおのり もずく	にんじん こまつな	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	精白米 強化米 発芽玄米 片栗粉 三温糖 はるさめ 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	603	24.6	18.5	2.3
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう だいたいりカレー サワー汁 はちみつゆずゼリー	豚肉 だいず	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 はちみつゆず ゼリー	ひまわり油 バター	651	21.1	19.3	2.1
28 水	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ キャベツともやしの わかめあえ とうふときのこのみぞしる	あじ 木綿豆腐	牛乳 わかめご飯 の素	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん えのきたけ しめじ	精白米 強化米 てんぷら粉 パン粉 上白糖	ひまわり油 ごま油	591	25.7	17.7	2.1
29 木	ごはん ぎゅうにゅう しせんとうふ いとかんでんのサラダ おらくもじる	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏肉 卵	牛乳 糸寒天	にんじん にら ほうれん草	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ水煮 長ねぎ キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも	ひまわり油 ごま油	628	28.6	22.7	2.3
30 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう ツナポテトサラダ はくさいとにくだんごの スープ みかん	きな粉 ツナフレーク 鶏ひき肉	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが 干しいたけ たまねぎ はくさい みかん	強力粉 上白糖 じゃがいも はるさめ	ショートニング ひまわり油 マヨネーズ	615	23.6	25.7	2.8

※都合により献立を変更することがあります

がっこうきゅうしょくきねんび

いいはのひ

ちいきしょくざいのひ

期間平均	622	26.0	19.5	2.4
真田地域小学校 学校給食摂取基準	660	27.0	18.0	2未満



1月24日から30日は  
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

きゅうしょく おも で き  
給食の思い出を聞かせてください



がっこうきゅうしょく ほごしゃ かた た  
学校給食は、保護者の方たちも食べてきたひと おお おも 人が多いと思います。す こんだて おも で かぞく 好きだった献立や思い出などを家族で はな 話してみませんか？