



学校給食立予定表

★1月給食目標★【給食について考えよう！】

井ノ口小学校

令和7年度 1月

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるものになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい、きのこ類・海藻類など)	牛乳	炭水化物が多い 脂肪分が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4
8 (木)	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	とりのてりやき	さとう	とりにく		しょうが	685 23.0 12.0
	さんしょくなます	さとう	いりごま	にんじん たいこん きゅうり ゆずかじゅう		
	せんざい	さとう しらたまだんご	あずき			
9 (金)	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	まつかぜやき	かたくりこ さとう	いりごま よご	もめんどうふ とりにく みそ	ねぎ たまねぎ しょうが	653 23.0 18.0
	ななくさじる			もめんどうふ とりにく みそ	こまつな みず かぶ だいこん はくさい	
	きりばしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら いりごま		きりほしだいこん きゅうり	
13 (火)	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	からあげ	かたくりこ	あげあぶら	とりにく	にんにく しょうが	651 21.0 24.0
	キャベツとわかめのごまえ	さとう	いりごま	カットわかめ	キャベツ りんご	
	りんご					
14 (水)	まめじやこごはん	こめ さとう	おおむぎ あげあぶら	むしдаいす ぎゅうにゅう	かちり ぎゅうにゅう	552 16.0 11.0
	さわにわん			ぶたにく かつおぶし	にんじん みずな はくさい ほしのいたけ	
	おいものようかん	さつまいも さとう		かんてん		
	ゆかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
15 (木)	にくじやが	じゃがいも さとう	サラダあぶら	ぶたにく かつおぶし	にんじん さやいんげん たらき	621 17.0 18.0
	ごまあえ	さとう	いりごま		こまつな はくさい	
	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	なすととりのあげがらめ	かたくりこ さとう	あげあぶら	とりにく	しょうが なす	651 19.0 21.0
16 (金)	こまつなのおかあえ			かつおぶし	こまつな はくさい	
	すまじる			カットわかめ	だいこん キャベツ えのいたけ	
	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	毎月17日は「なすの日」				なす=夏野菜というイメージがある 人が多いと思います。なすの旬は 夏ですが、色々な味付けや料理方 法があるので、冬でもおいしく食べ ることができます。	
19 (月)	くじらのノルウェーふう	かたくりこ さとう	あげあぶら	くじら	しょうが	606 23.0 16.0
	きゅうりもみ	さとう	いりごま	すまき	カットわかめ	
	とうふときのこのみそしる			ねぎ	きゅうり だいこん ゆずかじゅう	
	わかめごはん	こめ		わかれめごはんの もと		
20 (火)	マーぼーなす	さとう かたくりこ	ごまあぶら サラダあぶら	ぶたにく みそ	なす しょうが にんにく たまねぎ ほしのいたけ	564 13.0 17.0
	アメリカンサラダ	さとう ボテチップス	サラダあぶら	ベーコン	チーズ	
	ユズゼリー	さとう			キャベツ きゅうり	

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は、事前にお知らせいたします。

◇ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して給食を充実！ふるさと納税等の一部を食材費に活用し、栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供していきます。

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるものになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g	ひとこと メッセージ
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい、きのこ類・海藻類など)	牛乳	炭水化物が多い 脂肪分が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	緑黄色やさい 淡色やさいなど	小4
21 (水)	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	キムチなべ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく みそ もめんどうふ		にら
	キャベツのゆずあえ	さとう				にんじん キャベツ きゅうり ゆずかじゅう
	ごもくラーメン	ちゅうかめん	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし キャベツ たまねぎ
22 (木)	レンコンサラダ		ノンエッグマヨ いりごま	ハム		にんじん れんこん だいこん
	りんご					りんご
	ごはん	こめ おおむぎ			のむヨーグルト	
	かみかみかきあげ	こむぎこ	あげあぶら	ハム むしдаいす	ひじき	ごぼう たまねぎ
23 (金)	とうふじる			もめんどうふ		ねぎ えのいたけ
	プロッコリーのごまあえ	さとう	いりごま		プロッコリー にんじん	
	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	とりのゆうあんやき	さとう		とりにく		ゆず
24 (土)	たぬきじる	かたくりこ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶらあげ	にんじん みずな	だいこん しょうが こんじやく えのいたけ	
	けんかもち		きなこ			
	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	しおさば			さば		
27 (火)	のざわなづけ				のざわな	
	すいとんじる	さといも	はくろ さとう		にんじん ねぎ	だいこん なましいたけ
	さつまいもとトマトのデリシャスカレー	こめ さつまいも		ぎゅうにく	トマト トマトかん	たまねぎ
	ボバイサラダ	サラダあぶら		ベーコン	ほうれんそう	キャベツ
28 (水)	みかん					みかん
	ごはん	こめ		ぎゅうにゅう		
	にゅうがうちだいこんのもの	さとう	サラダあぶら	とりにく		にゅうがうちだいこん しょうが
	りっちゃんサラダ	さとう	サラダあぶら	ハム かつお	きざみこんぶ	きゅうり キャベツ トマト
29 (木)	かつおごはん	こめ さとう		かつお	ぎゅうにゅう	しょうが
	ゆかりあえ	さとう				キャベツ きゅうり
	とさじローのよせなべふうじる			とさじロー もめんどうふ		はくさい 生しいたけ ねぎ
	安芸市の入河内地区で栽培されている 入河内だいこんが登場です。とても大き くて、皮が紫色をしているのが特徴的大 いこんです。					
30 (金)	土佐ジロー					
	地元の食材を使用した献立					
	高知県の郷土料理					
	全国学校給食週間					

あけましておめでとうございます！冬休みは楽しく過ごすことができましたか？
今月は24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」です。

井ノ口小学校
1月24日から30日は
全国学校給食週間

全国学校
給食週間
献立

・26日 高知県の郷土料理 〈けんかもち〉

・27日 昔の給食

・28日 土居小学校6年生考案 〈さつまいもとトマトのデリシャスカレー〉

・29日 地元の食材を使用した献立 〈入河内だいこんの煮物〉

・30日 高知県の郷土料理 〈かつおごはん〉

エネルギー 650kcal
たんぱく質 21~33g
脂質 14.4~21.6g

基準値

