令和７年

１がつこんだて

給食費　口座振替日：１月１４日（火）
再振替日　：１月２８日（火）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう おもにからだをつくる（あか）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）	おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）
9	木	コッペパン	クリームシチュー コーンたっぷりコロッケ ポパイサラダ	のむヨーグルト	とりにく	コッペパン、じゃがいも、 あぶら、コロッケ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 パセリ、ほうれんそう、 えだまめ
10	金	ごはん	だんごじる さわらのてりやきたれかけ みずなのはりはりづけ だいだいのとうにゅうババロア		かまぼこ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、さわら	ごはん、もち、さとう、 かたくりこ、ごま、ババロア	にんじん、たまねぎ、 ごぼう、きりぼしだいこん、 みずな
14	火	げんりょう わかめ ごはん	とりすきうどん キャベツとコーンのごまマヨサラダ ふわっとだいふく（いちご）		とりにく、やきどうふ	わかめごはん、うどん、 さとう、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま、ふわっとだいふく	こんにゃく、たまねぎ、 しろねぎ、キャベツ、 コーン
15	水	ごはん	ぎょうざスープ キムタクいため こまつなのナムル		ぎょうざ、ぶたにく	ごはん、あぶら、 ごまあぶら、ごま	にんじん、はくさい、 しめじ、はくさいキムチ、 たくあん、しろねぎ、 こまつな
16	木	コッペパン	ミネストローネ ボイルウインナー（２ほん） だいこんのイタリアンサラダ		とりにく、ウインナー、 ツナ	コッペパン、さとう、 あぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、トマト、 だいこん、えだまめ
17	金	ごはん	みぞれじる　１９日は食育の日 ハンバーグのみそたれかけ ほうれんそうともやしのあまずあえ		あぶらあげ、とうふ、 さつまあげ、ハンバーグ、 みそ	ごはん、かたくりこ、さとう	だいこん、にんじん、 しろねぎ、もやし、 ほうれんそう
20	月	ごはん	だいこんとくきわかめのみそしる とりにくのしっとりあまざけやき たまねぎときゅうりのすのもの		くきわかめ、ちくわ、 あつあげ、みそ、 とりにく、ツナ	ごはん、あまざけ、さとう	だいこん、にんじん、 しょうが、たまねぎ、 きゅうり
21	火	ごはん	マーボーどうふ はるまき チンゲンサイとちくわのナムル	にゅうせいいんりょう	とうふ、ぶたにく、みそ、 はるまき、ちくわ	ごはん、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 ごま	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、しょうが、 チンゲンサイ
22	水	ごはん	はくさいのわふうスープ ポークミンチカツ ひじきとおからのいために		あつあげ、さつまあげ、 ポークミンチカツ、 ひじき、おから	ごはん、あぶら、さとう	はくさい、にんじん、 しいたけ、もやし、 しろねぎ、えだまめ
23	木	げんりょう パインパン	やきそば ブロッコリーとだいずのマリネ りんごゼリー		ぶたにく、さつまあげ、 こながつお、だいず、 ツナ	パインパン、やきそばめん、 あぶら、さとう、 オリーブオイル、りんごゼリー	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー
全国学校給食週間（１/２４～１/３０）　テーマ：「兵庫五国の味めぐり」							
24	金	ごはん	ポークカレー オムレツ キャベツのいちじくドレッシングあえ		ぶたにく、オムレツ	ごはん、じゃがいも、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリンピース、キャベツ、 コーン、いちじく
27	月	しそごはん	ひめじおでん ひねポン かぼちゃプリンタルト		ぎゅうにく、あつあげ、 ちくわ、ひねどり	しそごはん、あぶら、さとう、 かぼちゃプリンタルト	だいこん、にんじん、 こんにゃく、しょうが、 もやし、きゅうり、ゆず
28	火	ごはん	キムチスープ あわじたまねぎコロッケ ほうれんそうのしおこうじあえ		ぶたにく、わかめ、 みそ	ごはん、はるさめ、あぶら、 ごまあぶら、コロッケ、 しおこうじ、オリーブオイル	はくさいキムチ、たまねぎ、 もやし、えのき、 ほうれんそう
29	水	ごはん	かすじる さばのしょうゆこうじやき やさいのなんばんサラダ		ぶたにく、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、さば、ささみ	ごはん、さけかす、さとう、 しょうゆこうじ、あぶら	ごぼう、こんにゃく、 にんじん、しろねぎ、 きゅうり、コーン
30	木	★げんりょう くろまめパン	★いわつねぎのポトフ チキンナゲット（２こ） ブロッコリーのマリネ		ウインナー、ツナ、 チキンナゲット	くろまめパン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 オリーブオイル	いわつねぎ、にんじん、 キャベツ、パセリ、 ブロッコリー
31	金	ごはん	こまつなのすましじる　節分献立 いわしのおかかに れんこんとにんじんのサラダ せつぶんまめ（小・中・支援のみ） とうにゅうプリン（幼のみ）		とうふ、ちくわ、 あぶらあげ、 いわしのおかかに、 せつぶんまめ	ごはん、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 とうにゅうプリン	こまつな、にんじん、 れんこん、コーン

新年お祝い献立！

１月１０日（金）の給食には、紅白のお餅が入った団子汁や、鏡餅などに使われる縁起の良い、「だいだい」を使ったデザートが登場しますよ！おいしくいただきましょう。

全国学校給食週間

１月２４日～３０日の５日間をとおして、食べることの大切さや学校給食の意義を改めて考えてほしいと思います。

２月２日は節分

節分の日にちは、立春に影響を受けて変わります。２０２５年の立春は２月３日にあたり、その前日が節分になります。そのため、今年は１月３１日に節分献立を提供します。無病息災を願って、残さずいただきましょう。

今月使用する小野市産の食材

キャベツ　いちじく

１月のおもな旬の食材

さば　ほうれんそう
みずな　だいこん
はくさい　れんこん

今月の栄養摂取量（１人１食当り）

	小学校	中学校
エネルギー kcal	６２１	７７０
たんぱくしつ g	２３．２	２７．７

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026　FAX 63-4442