



# 1がっ こんだてよていひょう

	栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal		650	634
たんぱく質 g		26.6	27.2
塩分 g		2.0	2.4

令和7年1月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品		体の調子を整え、病気をふせぐ食品		体温や力のもとになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
8 水	チョコチップパン					パン(乳) チョコチップ(乳)		630	28.0	3.0
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	タンドリーチキン	とりにく とうにゅう		トマトケチャップ						
	ツナサラダ	ツナ		キャベツ にんじん ほうれんそう		オリーブオイル さとう				
	ABCスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ		じゃがいも マカロニ				
9 木	ごはん					こめ		577	29.9	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	鮭の塩焼き	さけ								
	紅白なます			だいこん にんじん れんこん		さとう				
	大海	とりにく すまきとうふ		ごぼう ほししいたけ にんじん たけのこ だいずもやし		しらたき さといも				
10 金	ハヤシライス(麦ごはん)	ぶたにく		にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト グリンピース		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ハヤシシルク(乳なし)		705	24.8	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ひじきサラダ	ひじき あおだいず ハム		キャベツ きゅうり にんじん コーン		さとう あぶら				
	いちごゼリー			いちごかじゅう		さとう みずあめ				
14 火	ごはん					こめ		616	22.6	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	揚げ出し豆腐のそぼろあん	とうふ とりにく		しょうが えだまめ		かたくりこ こめこ あぶら さとう				
	塩昆布あえ	こんぶ		はくさい きゅうり にんじん						
	青菜のみそ汁	だいずペースト うすあげ		にんじん わぎ こまつな		じゃがいも				
15 水	ごはん					こめ		614	26.7	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	ホイコーロー	ぶたにく		キャベツ にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ		あぶら こまあぶら さとう かたくりこ				
	きゅうりの風味づけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが		こまあぶら				
	ニラたまスープ	とうふ たまご		えのきだけ にんじん ニラ		じゃがいも かたくりこ				
16 木	ごはん					こめ		601	32.6	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	たらのごまみそ焼き	たら		しょうが		さとう こま				
	五目大豆	とりにく あおだいず さつまあげ		にんじん ほししいたけ さやいんげん		こまあぶら こんにゃく さとう				
	みぞれ汁	ぶたにく		えのきだけ にんじん だいこん わぎ こまつな						
17 金	ソフト麺					ソフトめん		656	30.3	2.7
	ペスカトーレソース	イカ あさり		にんにく セロリ たまねぎ ぶなしめじ トマト パジル プロッコリー		あぶら				
	牛乳	ぎゅうにゅう								
	コーンサラダ			コーン キャベツ にんじん きゅうり		あぶら				

**新年お祝い献立!**  
しんねん いわ こんだて  
しんねん いわ  
新年をお祝い  
しましょう!

## 給食週間



## 日本の世界遺産をめぐる旅

かくち きょうどりより  
各地の郷土料理  
とくさんぶつ あじ  
特産物を味わおう!

## 特別献立

～祝! 佐渡島の金山～ 世界文化遺産登録おめでとう!

☆ 給食週間① 佐渡市献立 : 金山 のある佐渡市の料理を味わおう!

20 月	ブリカツ丼(麦ごはん)	ブリ		こめ むぎ あぶら さとう	608	24.4	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう		パンこ			
	菜の花あえ	たまご		こまつな にんじん キャベツ			
	佐渡わかめ入りつみれ汁	つみれ(わかめ たら エソ) とうふ		えのきだけ だいこん わぎ			

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
21 火	ごはん			こめ	586	27.7	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン	あぶら さとう かたくりこ			
	おかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ				
	白菜のみそ汁	だいずペースト	えのきたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ		6年生給食なし		
22 水	黒糖パン			パン(乳) さとう	625	27.4	3.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	スペイン風オムレツ	たまご	たまねぎ ビーマン	あぶら じゃがいも さとう			
	キャベツのコールスロー	ハム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん レモンかじゅう	あぶら さとう			
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい	じゃがいも			

☆ 給食週間② 岐阜県献立：白川郷のある岐阜県の料理を味わおう！

23 木	ごはん			こめ	636	28.6	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の梅ジャムソース	とりにく	にんにく うめ	さとう かたくりこ			
	切り干し大根とツナのミルク煮	ツナ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん こまつな えだまめ	あぶら あかこんにやく さとう			
	すったて汁	あつあげ だいずペースト	だいこん にんじん こまつな ねぎ				

24 金	ごはん			こめ	540	24.1	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	赤魚の照り焼き	あかうお		さとう			
	ねりごまあえ		ほうれんそう キャベツ コーン	さとう こま			
	えのきのみそ汁	だいずペースト	えのきたけ にんじん ねぎ	じゃがいも	5年生給食なし		

☆ 給食週間③ 鹿児島県献立：屋久島のある鹿児島県の料理を味わおう！

27 月	鶏飯	とりにく たまごのり	にんじん ほししいたけ たくあん たまねぎ はねぎ しょうが	こめ	677	26.0	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さつまいもと大豆のかりんと揚げ	あおだいず		さつまいも かたくりこ あぶら さとう こま			
	甘夏フレッシュ		あまなつ	さとう			

28 火	ごはん			こめ	610	25.7	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの西京焼き	さわら		さとう			
	オータムポエムのおひたし		オータムポエム はくさい にんじん コーン	こまあぶら こま			
	しょうが入りぽかぽか肉じゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	あぶら じゃがいも しらたき さとう	4年生給食なし		

☆ 給食週間④ 奈良県献立：法隆寺のある奈良県の料理を味わおう！

29 水	ごはん			こめ	666	30.4	1.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉の塩麴焼き	ぶたにく					
	七色お和え	あおだいず	かぼちゃ れんこん ぶなしめじ にんじん きゅうり	さといも こま さとう			
	飛鳥鍋	とりにく うすあげ とうふ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん えのきたけ はくさい ねぎ しょうが				

☆ 給食週間⑤ 広島県献立：原爆ドーム・厳島神社のある広島県の料理を味わおう！

30 木	ごはん			こめ	735	22.9	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉の塩麴焼き	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アップルソース グリンピース	あぶら カレールウ(乳なし) はちみつ			
	れんこんサラダ	ハム	れんこん キャベツ きゅうり コーン	さとう あぶら			
	瀬戸内レモンのカスターダルト	たまご	レモンかじゅう	こむぎこ さとう れんにゅう(乳) みすあめ			

31 金	米粉麺			こめこめん	671	29.7	3.3
	けんちんスープ	とりにく うすあげ	だいこん ぶなしめじ にんじん ごぼう ねぎ				
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも(魚卵)		パンこ あぶら			
	さっぱりあえ		きりほしだいこん りよくどうもやし きゅうり にんじん		6年生給食なし		

☆ 材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※ ( ) は、食物アレルギー対応のため表示してあります。