

# がつこんだてよていひょう 1月献立予定表

令和7年度 木江小学校



新年おめでとうございます。 今年も健康で過ごせるようお祈りします。

日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー カロリーカロリイ レシピ	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる			
7 水	だいこんなめし ぎゅうにゅう スペイシーチキン こんぶあえ しらたまだんごじる	629kcal 29.3 g 392 mg	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこんば こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん	こめ さとう しらたまもち	ごま ごまあぶら
8 木	しろごはん ぎゅうにゅう おでんふうに ごまざあえ たまねぎのみそしる	620 28.2 473	ひらてん あつあげ うずらたまご とうふ あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう こまつな にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし たまねぎ なましいたけ	こめ さとう	ごま	
9 金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう トマじやこサラダ さつまいものみそしる	628 27.9 361	とりにく たまご かまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ なましいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう さつまいも	オリーブオイル
13 火	しろごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそに ごまサラダ ふのすましる	606 26.5 424	ぶたにく あつあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん ふ	ごまあぶら ごま	
14 水	ロールパン ぎゅうにゅう さわらのうめマヨやき マカロニサラダ やさいスープ	562 29.4 296	さわら ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	うめぼし きゅうり たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	
15 木	キムチチャーハン ぎゅうにゅう シーフードサラダ ワンタンスープ みかん	565 24.6 309	ぶたにく ちくわ いか えび	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	はくさいキムチ しょうが キャベツ はくさい ほししいたけ みかん	こめ さとう (ワンタン)	ごまあぶら ごま なたねあぶら	
16 金	ふゆやさいのカレーライス ぎゅうにゅう だいすサラダ ココアプリン	716 26.5 356	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう トマト にんじん	たまねぎ れんこん カリフラワー にんにく キャベツ	こめ さとう	バター なたねあぶら	
19 月	えだまめごはん ぎゅうにゅう あじのマリネ あおなのみそしる あずきいりむしパン	703 32.7 402	あじ とうふ あぶらあげ たまご あずき	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ きゅうり なましいたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう (ケーキミックス)	なたねあぶら	
20 火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ はるさめサラダ わかめスープ	622 28.5 389	とうふ ぶたひきにく たまご カニかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま
21 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう ボルシチふうスープ ヨーグルトあえ	637 23.5 313	きなこ ぎゅうにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう トマト	かぶ キャベツ たまねぎ バナナ パイン みかん もも りんごレーズン	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル	
22 木	しろごはん ぎゅうにゅう あつあげとひじきのいたために にくだんごのスープ ぽんかん	599 24.8 436	あつあげ ひらてん (ミートボール)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	こんにゃく なましいたけ はくさい ぽんかん	なたねあぶら	
23 金	しろごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき あおなのすましる きりぼしだいこんのいたために	603 29.1 366	さば ひらてん とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう	なたねあぶら	
26 月	たんたんどん ぎゅうにゅう カニかまサラダ キムチスープ	622 28.9 385	ぶたひきにく だいす カニかまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう トマト にら	なましいたけ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし はくさいキムチ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	
27 火	しろごはん ぎゅうにゅう あつさりにしめ ゆかりあえ とんじる	600 25.4 433	あつあげ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	こんにゃく なましいたけ あかじそ にら	こめ さといも さつまいも さとう		
28 水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう かきあげでガス ツナサラダ とうふのスープ	578 25.8 356	ガス ツナ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん	パン ジャム こむぎこ でんぶん さとう	
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじやが はくさいのごまあえ かきたまじる	636 27.8 389	ぎゅうにく ひらてん たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ いとこんにやく グリンピース はくさい もやし なましいたけ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	
30 金	わかめごはん ぎゅうにゅう むしとりのねぎソースかけ はくさいのみそしる みかん	562 27.9 321	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ レモン しょうが にんにく たまねぎ はくさい みかん	ごまあぶら ごま	

## 大崎上島給食統一メニュー

(保存食を使用した料理)

12の食育の日(19日)は、  
ゆで小豆を入れた「小豆入り  
蒸しパン」を出します。



**あずきの栄養価**  
低脂質・高たんぱく・食物セイ・ビタミン  
B群・鉄やカリウムなどのミネラルが多い。  
《大豆や落花生などの脂質が多い豆と違い、  
炭水化物(食物繊維と糖質で構成される)が多く、色々な栄養素が、バランスよく含まれる。》

## あずきの歴史

おむかし ねんまえ ねんまえ つか  
◎大昔(6000年前~4000年前)から使  
われており、食用や薬用、魔よけとしても  
使われていた。  
はじる けれどくさい つか  
《煮汁は解毒剤に使われていた。豆や煮汁の  
赤色は魔除けの意味があり、今でも赤飯や  
小豆粥など、お祝い事に使われている。》