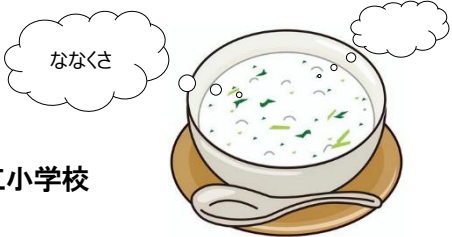


がつこんだてよていひょう
1月献立予定表



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	I初ギ- タパク質 カルシウム	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 スパイシーチキン 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	こめ さとう しらたまもち
8 木	しろごはん ぎゅうにゅう おでんふうに ごまずあえ 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	こまつな にんじん ねぎ 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 トマじゃこサラダ 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	にんじん ねぎ トマト たまねぎ なましいたけ グリーンピース 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
1 3 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 ふのすましじる	606 26.5 424	ぶたにく あつあげ かまぼこ とうふ	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
1 4 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	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
1 5 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	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 なたねあぶら
1 6 金	ふゆやさいのカレーライス ぎゅうにゅう だいずサラダ ココアプリン	716 26.5 356	ぶたにく チキンハム	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
1 9 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	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 (ケーキックス)
2 0 火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ 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	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
2 1 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポルシチふうスープ ヨーグルトあえ	637 23.5 313	きなこ ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん 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 オリーブオイル
2 2 木	しろごはん ぎゅうにゅう あつあげとひじきのいために にくだんごのスープ ぼんかん	599 24.8 436	あつあげ ひらてん (ミートボール) ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ ごんにやく なましいたけ はくさい ぼんかん	こめ さとう なたねあぶら
2 3 金	しろごはん ぎゅうにゅう さばのみそやき あおなのすましじる きりぼしだいこんのいために	603 29.1 366	さば ひらてん とうふ かまぼこ	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
2 6 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 だいず カニかまぼこ ぶたにく とうふ	にんじん 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
2 7 火	しろごはん ぎゅうにゅう あつさにしめ ゆかりあえ とんじる	600 25.4 433	あつあげ ちくわ ぶたにく	にんじん こまつな あかじそ にら ごんにやく なましいたけ キャベツ もやし ごぼう だいこん	こめ さといも さつまいも さとう
2 8 水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう かきあげでガンス ツナサラダ とうふのスープ <div>広島食べきりごはん</div>	578 25.8 356	ガンス ツナ とうふ	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
2 9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが 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	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ いとこんにやく グリーンピース 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 ごま
3 0 金	わかめごはん ぎゅうにゅう むしど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	こめ さとう ごまあぶら ごま

おおさきかみじまきゅうしよくとういつ
大崎上島給食統一メニュー

1 2の食育の日(1 9日)は、
ゆで小豆を入れた「小豆入り
蒸しパン」を出します。



(保存食を使用した料理)

あずき えいようか
小豆の栄養価

◎低脂質・高たんぱく・食物センイ・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 れきし
小豆の歴史

◎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。
《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。》