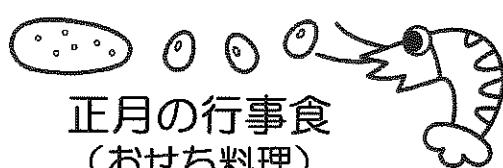
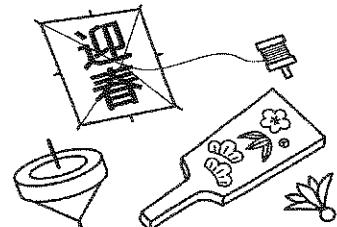


2025年が始まりました。年末年始はどのようにすごされましたか？食べすぎた、だらだらしてた、夜更かししたなど、生活リズムはくずれていませんか。早寝、早起き、しっかり朝ご飯で、生活リズムを整えましょう。こども達の健やかな成長を願い、今年も安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食提供に努めてまいります。今年もよろしくお願ひ致します。



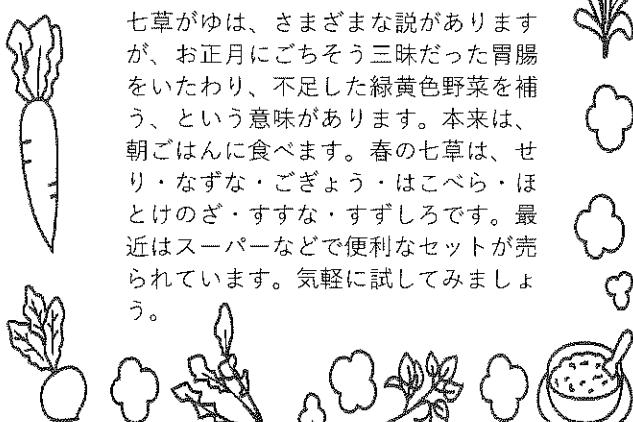
### 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることだと思います。



### 春の七草 (七草がゆ)

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに食べます。春の七草は、せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すずしろです。最近はスーパーなどで便利なセットが売られています。気軽に試してみましょう。



### 郷土料理を 味わいましょう

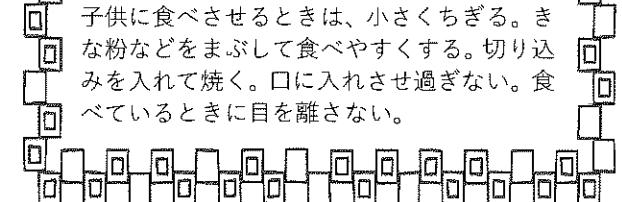
お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べてお祈りをする行事です。「開く」は「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」になったという説があります。

餅は日本の伝統食です。  
子供に食べさせるときは、小さくちぎる。きな粉などをまぶして食べやすくする。切り込みを入れて焼く。口に入れさせ過ぎない。食べているときに目を離さない。



# 1月 こんだてひょう

2025年

日	曜	朝 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：認子をととのえる	栄養図	
1	水	ちらし寿司 やさしいたっぷり汁 のし鶏 紅白ゼリー	牛乳 粟きんとんパイ	牛乳 粟きんとんパイ	米、卵、パン粉、油、ごま セリの元、鶏肉、豚、淡色菓みそ 豆のり、牛乳	かねほんこ、しゃらすし カニ巻きかきはし 油揚げ、鶏肉、豚、淡色菓みそ 豆のり、牛乳	楽しむよー、かんむりゅう、れんこら にんじん、あみつけ、みすな（はくさい） カリフラワー、コーン、良ねぎ、しょうか さつまいち、くり・油	エネルギー 536kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.7g
2	木	ご飯 みそ汁 肉巻きエビフライ なます風和え物 りんご	牛乳 くる豆ケーキ	牛乳 くる豆ケーキ	米、卵、パン粉、油 豚肉、ロースハム、牛乳 卵、豆皮	豚草巻きそ、薄毛 豚肉、ロースハム、牛乳 卵、豆皮	ごまなづ、たまねぎ、たいこん、にんしん きゅうり、りんご	エネルギー 447kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.2g 食塩相当量 1.1g
3	金	わがめな飯 みそ汁 赤魚のかぶら煮し かんむりゅう入りサラダ バナナ	牛乳 かんむり	牛乳 かんむり	米、ごま、かたくり粉 マヨネーズ、さつまいも	わがめ ワイルドソーセージ、豚 淡色菓みそ、赤魚 豆えい、牛乳	チャベツ、たまねぎ、かぼ、きくらげ あみつけ、かんむりゅう、れんこん はくさい、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	エネルギー 446kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.1g 食塩相当量 2.2g
4	土	ハヤシライス なつぽりんごサラダ オレンジゼリー	牛乳 おやつ焼きそば	牛乳 おやつ焼きそば	米、油、小麦粉、マヨネーズ セリの葉 中華めん	牛丼、カニ巻きかきはし カニ巻きかきはし、牛乳、豚肉 あおのり	たまねぎ、マッシュルーム、はくさい みすな、さつまいち、りんご、レモン チャベツ、にんじん、ピーマン	エネルギー 514kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.6g
5	日	ご飯 すまし汁 ぶりの味噌カツ 切り大根の和え物 キウイフルーツ	牛乳 なんらやってカレーパン	牛乳 なんらやってカレーパン	米、卵、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま、ごま油 ホットケーキミックス、油 オリーブ油	ぶり・薄毛 カニ巻きかきはし、牛乳、豚肉	あすな、良ねぎ、芋子だしにん にんじん、こまつ、キウイフルーツ たまねぎ	エネルギー 523kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.1g 食塩相当量 1.6g
6	月	ビビアンパズ はくさい風スープ フルーツゼリー	牛乳 ビザトースト	牛乳 ビザトースト	米、卵、小麦粉、パン粉 ワインソーセージ チーズ	豚肉、卵、油、牛乳 ホットケーキミックス、マヨネーズ	じゅくとく、もやし、にんじん、エリンギ はくさい、たいこん、えのきだけ きゅうり、りんご、れんこん かくらん、豆田、たまねぎ	エネルギー 454kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.9g 食塩相当量 1.5g
7	火	七種スープご飯 さけ音章フライ フルーツミックス	牛乳 おやつホリタン	牛乳 おやつホリタン	米、小麦粉、パン粉、砂糖 スマティ、油、食塩不使用バター	ハーフコン、卵、吉野 ハーブマスサンチーズ、牛乳 ワインソーセージ	とうふねうとう、たまご、かぶ、にんじん みすな、じゅんきん、みかん缶 あんず缶、レモン、ピーマン、たまねぎ	エネルギー 468kcal たんぱく質 21.4g 脂質 11.6g 食塩相当量 0.9g
8	水	ご飯 みそ汁 ふたのしようが焼き こうどうふふる オレンジ	牛乳 おこのみドーナツ	牛乳 おこのみドーナツ	米、さつまいも、砂糖、油 ホットケーキミックス、マヨネーズ	薄色菓みそ、豚肉 高野豆腐、牛乳、あおのり さくらうらじ	ほうれんそう、えのきだけ、たまねぎ しょうか、乾しいたこ、にんじん たまねぎ、かぶ、オレンジ、キャベツ	エネルギー 489kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.6g
9	木	ご飯 すまし汁 さはのみぞ煮 あおな和風サラダ バナナ	牛乳 ホテトフライ	牛乳 ホテトフライ	米、卵、油、油 淡色菓みそ、わがめ、牛乳	薄じこじこ、さば 淡色菓みそ、わがめ、牛乳	ひんむん、かぼちゃ、じゅうが 豆うねうとう、たまご、かぶ、にんじん みすな、じゅんきん、みかん缶 あんず缶、レモン、ピーマン、たまねぎ	エネルギー 479kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.8g 食塩相当量 1.7g
10	金	あんかけ焼きそば たまごスープ フルーツ杏仁	牛乳 おやつ胡豆チャーハン	牛乳 おやつ胡豆チャーハン	肉身、むきえび、卵、牛乳 焼肉、納豆、かつお節 米、油	中華めん、砂糖、ごま油 かたくり粉、ごま、杏仁豆腐 牛乳	はくさい、テンゲン粉、にんじん だいこん、にら、良ねぎ、みかん缶 牛乳、豆乳、さくらんぼ	エネルギー 440kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.2g
11	土	ご飯 みそ汁 あじのみぞ煮 マコロニサラダ りんご	牛乳 きなことうふもち	牛乳 きなことうふもち	油揚げ、淡色菓みそ あじのみぞ、牛乳 大納豆、きな粉	米、じゃがいも、かたくり粉 マヨネーズ、砂糖	きなさや、たまご、こねぎ カリブラー、きゅうり、キャベツ、コーン りんご	エネルギー 483kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.1g 食塩相当量 1.3g
12	日	ご飯 みそ汁 さわらの鰯邊揚げ ひじきと豆腐のこった東 キウイフルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 アメリカンドッグ	淡色菓みそ、さわら あおのり、ひじき、厚揚げ 木綿豆腐、牛乳 ワインソーセージ	米、じゃがいも、小迷湯、油 砂糖、ホットケーキミックス	たまねぎ、さき焼き、にんじん、ごぼう いいんげん、しめじ、キウイフルーツ	エネルギー 458kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.8g
13	月	赤飯 あつあけ野菜みそ汁 チキンカツ煮 みかん	牛乳 紅白蒸しパン	牛乳 紅白蒸しパン	炒揚げ、淡色菓みそ、豚肉 牛乳、調製豆乳	米、小麦粉、パン粉 じゅうりも、油、砂糖	かぼちゃ、良ねぎ、ぼうれんそう、ごぼう にんじん、れんこん、たまねぎ、だいこん みかん	エネルギー 527kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.7g 食塩相当量 1.7g
14	火	さんま御川汁 のけ汁（鰯土料理） フルーツカクテル	牛乳 ひんわりナゲット	牛乳 ひんわりナゲット	さんま、卵、油、油揚げ 淡色菓みそ、牛乳、木綿豆腐 鰯	米、油、砂糖、かたくり粉 鰯	たれまき、こねぎ、だいこん、にんじん たけのこ、ひじき、せんまい 白ねぎ、みかん缶、ハイタ科	エネルギー 538kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.4g
15	水	スパゲッティミートソース ジュース なつぽりのごまサラダ りんごのコンポート	牛乳 ゆかりにおにぎり	牛乳 ゆかりにおにぎり	牛丼、かうお節、牛乳 ゆかりにおにぎり	スパゲッティ、砂糖、ごま、米 ゆかり	たまねぎ、じんじん、トマト缶 秋刀魚卵、昆布スープ、キャベツ こまつな、りんご、レモン、ゆかり	エネルギー 476kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.1g 食塩相当量 1.2g
16	木	花菜カレー やさしいたっぷりスープ フルーツ牛乳かん	牛乳 おやつ焼きうどん	牛乳 おやつ焼きうどん	豚肉、牛乳、椎茸天 かつお節	米、じゃがいも、油、砂糖、うどん ごま油	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん だいこん、たまねぎ、りんご、キャベツ りんご	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.4g 食塩相当量 1.5g
17	金	寅飯・りんごジャム コンソメスープ かじきのこまかつ こうこうサラダ バナナ	牛乳 おやつチャーハン	牛乳 おやつチャーハン	めかじき、鶏胸肉 ハーブマスサンチーズ、牛乳 しらす干し、さくらえび、卵	武バジ、りんごジャム、小麦粉 パン粉、ごま さつまいも、マヨネーズ、米、油 ごま油	チャバッタ、たまねぎ、ぼうれんそう かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん レモン、ハナナ、良ねぎ、レタス	エネルギー 441kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.1g 食塩相当量 1.5g
18	土	ご飯 すまし汁 ホーチョップティー ツナひじきサラダ キウイフルーツ	牛乳 みたらしいもち	牛乳 みたらしいもち	油揚げ、豚肉 ひじき、牛乳 のり	米、さといも、小麦粉、オリーブ油 マヨネーズ、砂糖、じゃがいも かたくり粉、油	ぼうれんそう、にんじん、コーン、きゅうり グリーンピース、キウイフルーツ	エネルギー 471kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.3g 食塩相当量 1.7g
19	日	きしめん かぼちゃコロッケ みかんゼリー	牛乳 しゃけわかめおにぎり	牛乳 しゃけわかめおにぎり	炒めほんこ、油揚げ、かつお節 牛丼、卵、牛乳、さけ のり	米、きしめん、卵、さつまいも 小豆粉、パン粉、油、セリ ごま	豆うねうとう、こねぎ、だいこん、にんじん たけのこ、ひじき、せんまい 牛乳、豆乳、にんじん	エネルギー 502kcal たんぱく質 14.7g 脂質 1.9g 食塩相当量 1.9g
20	月	ご飯 すまし汁 食育の日 ぶり大根 炒り豆腐 オレンジ	牛乳 おさつスティック	牛乳 おさつスティック	万能豆乳、炒めほんこ、ぶり 木綿豆腐、ひじき、牛乳	米、そうめん、砂糖、油、さつまいも 豆、かたくり粉、小麦粉、豆乳 マヨネーズ、あづゆ屋、黒砂糖	こまつな、だいこん、しょうか、にんじん 乾しいたこ、にんじん、良ねぎ いいんげん、オレンジ	エネルギー 464kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.3g 食塩相当量 1.2g
21	火	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 切干し煮 キウイフルーツ	牛乳 心黒子	牛乳 心黒子	油揚げ、淡色菓みそ、豚肉 だいこん、牛乳、さきのう	米、かたくり粉、小麦粉 マヨネーズ、あづゆ屋、黒砂糖	かぼちゃ、だまねぎ、レモン、きゅうり ゆずこし、にんじん、きぬきや 干し椎茸	エネルギー 489kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.6g
22	水	カレーライス ジュース いろいろサラダ フルーツカクテル	牛乳 ぎょうざビザ	牛乳 ぎょうざビザ	豚肉、カニ巻きかきはし 牛乳、ソーセージ、チーズ	スパゲッティ、砂糖、ごま、米 セリ	かぼちゃ、だまねぎ、レモン、きゅうり ゆずこし、にんじん、きぬきや 干し椎茸	エネルギー 525kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.1g 食塩相当量 1.4g
23	木	味噌味込みうどん ツナ鶏卵 フルーツフルーツ	牛乳 さばぶぶおにぎり	牛乳 さばぶぶおにぎり	鶏肉、油揚げ 淡色菓みそ、卵、ツナ、鶏卵天 牛乳、さば	うどん、さといも、砂糖、油、葉砂糖 米、ごま	豆うねうとう、良ねぎ、にんじん たまねぎ、パン粉、みかん庄、白焼肉 さくらんぼ	エネルギー 440kcal たんぱく質 24.5g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.6g
24	金	にんじんライス まめびよイチゴ味 ヒカラカツといひバーグ コールスローサラダ りんご	牛乳 クレープ（みかん）	牛乳 クレープ（みかん）	まめびよ、豚肉 いか、木綿豆腐、卵、ロースハム 牛乳	米、オリーブ油、小麦粉、パン粉 かたくり粉、油、マヨネーズ 砂糖、フレンズクリープ	にんじん、しゃうが、キャベツ、きゅうり コーン、りんご	エネルギー 540kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.9g 食塩相当量 1.3g
25	土	さんしょく葉めし ゴマ汁 石狩煮 フルーツゼリー	牛乳 HM肉まん	牛乳 HM肉まん	さくらえび、卵 さくらんぼ、味噌 淡色菓みそ、牛乳、豚肉	米、さつまいも、ごま油、ごま せり ホットケーキミックス、砂糖、青唐	だいこん、ごぼう、いんげん、はくさい さくらんぼ、はくさい、にんじん、しゃうが にんじん、みかん庄、白焼肉	エネルギー 512kcal たんぱく質 23.4g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.8g
26	日	ご飯 中華スープ やさ肉 ナムル ナムル	牛乳 中国ドーナツ	牛乳 中国ドーナツ	木綿豆腐、味噌 牛肉、豆乳、淡色菓みそ、牛乳	米、香腸、油、砂糖、ごま油 カニ巻きかきはし、ごま油、ごま油 ごま油	たまねぎ、豆乳、豆乳、豆乳 せんまい、良ねぎ、なまねぎ 豆乳	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g 食塩相当量 0.9g
27	月	ご飯 みそ汁 カレイ沖縄風天 あおな白和え キウイフルーツ	牛乳 ガトーショコラ	牛乳 ガトーショコラ	油揚げ、淡色菓みそ、カレイ 卵、さくらえび、ひじき 木綿豆腐、牛乳	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖 セリの葉、白子の皮、白子の皮 マヨネーズ、あづゆ屋、黒砂糖	たまねぎ、にんじん、しゃうが、りんご さくらんぼ、はくせい、はうなづ、ぼうれんそう せんまい、良ねぎ、なまねぎ	エネルギー 529kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.6g
28	火	やさいたっぷり塩ラーメン 花咲しゅうまい あかしょゼリー	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	ささり、油、味噌 牛乳、ゼリー、ごま油 のり	ラーメン、ごま油、かたくり粉 杏仁豆腐、ゼリー、米 わねこ、パン粉、油、砂糖	ぼうれんそう、良ねぎ、しゃうが、ごねぎ はうれんそう、にんじん、コーン、きゅうり アスパラガス、どうがん、良ビーマン アスパラガス、豆乳、豆乳、豆乳、豆乳 豆乳	エネルギー 461kcal たんぱく質 20.8g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.6g
29	水	ご飯 すまし汁 からきチーズ焼き はるさめサラダ オレンジ	牛乳 きな粉と胡麻のクッキー	牛乳 きな粉と胡麻のクッキー	どろぼう市、めじぼ チーズ、カニ巻きかきはし 牛乳、さきのう	米、油、砂糖、青唐、マヨネーズ 小麦粉、食塩不使用バター ごま油	アスパラガス、豆乳、良ビーマン アスパラガス、豆乳、良ビーマン、山菜ミックス れんこん、にんじん、オレンジ	エネルギー 497kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.9g 食塩相当量 1.1g
30	木	食パン・ジャム コーンポタージュ パンバーグ プロボテオーロラサラダ りんご	牛乳 じゃがポール	牛乳 じゃがポール	挽製豆乳、牛乳、鶏肉、牛乳 豆乳、油、砂糖、じゃがいも マヨネーズ、かたくり粉	米、油、砂糖、マヨネーズ、ビーフン、油、砂糖 白身肉	アスパラガス、豆乳、良ビーマン アスパラガス、豆乳、良ビーマン、りんご	エネルギー 444kcal たんぱく質 17.7g 脂質 19.8g 食塩相当量 1.6g
31	金	ご飯 みそ汁 たらオランダ揚げ マカロニサラダ バナナ	牛乳 おやつビーフン	牛乳 おやつビーフン	淡色菓みそ、だら、牛乳 豚肉	米、小麦粉、マヨネーズ、ビーフン、油、砂糖 白身肉	かぼちゃ、良ねぎ、いんげん、にんじん たまねぎ、キャベツ、コーン、牛乳 パン	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.1g 食塩相当量 1.1g

1か月の平均栄養量（おやつ含む）	エネルギー 482kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量（おやつ含む）	エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご承りますようお願い致します。

