



令和7年

# 1月給食だより




高取小学校



日曜	献立名	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
9木	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんの にくみそそばどんのぐ こうはくなます かぶとうふの しおこうじスープ ◎やきプリンタルト	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう		きりぼしだいこん たまねぎ だいこん	さとう	ごま	673
10金	1月11日「鏡開き」にちなみ、「もち」を使った「雑煮」を実施します。							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	ぶりのさっぱりおろしソースかけ	ぶり			だいこん しょうが	でんぶん さとう	あぶら あおじそ ドレッシング	692
	くりとさつまいものあまに					さつまいも さとう	くり	
	ぞうに	あぶらあげ		にんじん こまつな	はくさい しいたけ えのきたけ	もち		
14火	きんめげんまい 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		
	そばろピンパのぐ	ぶたにく			しいたけ しょうが にんにく	さとう		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん ちやし	さとう	ごまあぶら	606
	たっぷりやさいの スープぎょうざ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ	はるさめ こむぎこ	ごまあぶら とんし	
15水	ごはん 牛乳 あつやきたまご	たまご	ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぶん	あぶら	
	こうやとうふとやさいのうまに	こおやとうふ とりにく はんぺん		にんじん	はくさい たけのこ しいたけ えだまめ	さとう		618
	こんさいサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん みずな	れんこん ごぼう		ごまドレッシング	
16木	◎きなこパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			パン	あぶら	
	ウインナーのケチャップいため	ウインナー			しめじ えだまめ たまねぎ	さとう		618
	こふさいも			パセリ		じゃがいも		
	パスタいりキャベツスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	スパゲティ		
17金	今月の「かみかみ献立」～よくかんで食べよう～							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	ししゃもフライ(2ほん)＜ソース＞		ししゃも			パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	650
	とりにくとじゃがいものうまに	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				たくあん キャベツ		ごま	
20月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	641
	えびしゅうまい(2こ)	えび たらすりみ			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん		
	だいずもやしの ごまちゅうかあえ			こまつな にんじん	だいずもやし しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	
21火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	なっとう	なっとう						
	あげじゃがのあまからに とさあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	じゃがいも さとう	あぶら	662
	ぶたにくとキャベツの うまみそしる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら	
22水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	とうふハンバーグの デミグラスソースかけ	とりにく とうふ			えのきたけ しいたけ たまねぎ	こめパンこ さとう	あぶら	626
	カレーポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも カレールー		
	ブロッコリー＜マヨドレッシング＞			ブロッコリー			マヨドレッシング	

今月の目標 <給食の時間> 給食を知ろう <食育> 地場産物や郷土の料理を知ろう

日 曜	献 立 名 <small>こん だて めい 名</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
23 木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		621
	スラッピージョー	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら	
	キャロットポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベジマメルソース		
	くきわかめのシャキシャキサラダ		くきわかめ	にんじん みずな	もやし とうもろこし	はるさめ さとう	ごまあぶら	

 1月24日～30日「全国学校給食週間」にちなみ、「郷土の料理」や「愛知県産食材を生かした料理」を実施します

24 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		637
	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも さとう	あぶら	
	みそに	とりにく なまあげ はんぺん みそ うずらたまご		にんじん	だいこん しょうが こんにゃく	さといも さとう		
	あおじそあえ			あおじそ	キャベツ きゅうり			

 **高松のとりめしを味わう学校給食の日** 

27 月	とりめし 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ さとう		647
	にぎすフライソース>	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいこんの さっぱりあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら	
	あおさのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	あおさ	にんじん みつば	だいこん えのきたけ			
28 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		668
	にんじんとおまめのキーマカレー	とりにく だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく えだまめ	カレールー		
	はなやさいのソテー	まぐるあぶらづけ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	マカロニ		
	◎れんこんチップ				れんこん		あぶら	
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		676
	けいちゃんいため	とりにく みそ		にんじん いら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	いわしつみれのすまし汁	いわし たらすりみ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう たまねぎ しょうが	でんぶん さとう		
	おにまんじゅう					さつまいも さとう こむぎこ		
30 木	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		632
	ごもくきしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ はくさい	でんぶん		
	にんじんかきあげ		しらすばし	にんじん みつば	たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	ひじきとだいずのサラダ	だいず	ひじき		きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング	
31 金	ツナコーンチャーハン 牛乳	まぐるあぶらづけ	ぎゅうにゅう	ねぎ	しいたけ とうもろこし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	601
	にくだんごとはくさいのスープ	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ きくらげ	はるさめ パンこ でんぶん さとう		
	ピーフンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	ピーフン	ごまあぶら	
	いよかん				いよかん			

### お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

☆◎はリクエスト給食です。

給食回数16回

阪神・淡路大震災から30年

1995(平成7)年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」から今年で30年になります。令和6年の元日に発生した能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は、支援が届かないということを前提

### 災害時の『食』を備えましょう

### 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。



**そのまま食べられる  
非常食**



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える  
日常食品**



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の  
持ち歩き用品**

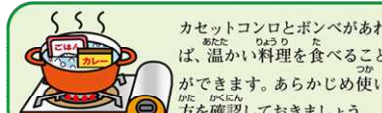


飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくことで安心です。



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。




非常用持ち出し袋には、1日分の飲料水と非常食を入れておきましょう。