令和7年1月分　小学校給食献立予定表

No.494
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

おせち料理の種類と込められた願い

新しい年の始まりとなるお正月は、昔から大切にしてきた年中行事です。おせち料理は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食材を使って、1年の健康や幸せを願います。

- **黒豆**：まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。
- **数の子**：卵（子）の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- **田作り（ごまめ）**：小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
- **昆布巻き**：「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- **エビ**：腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
- **焼き魚**：ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- **紅白なます**：お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
- **れんこん**：穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- **里いも**：親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
- **くわい**：大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。
- **たたきごぼう**：ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- **伊達巻き**：巻物（書物）に見立て、知識や教養が身につくように。
- **紅白かまぼこ**：赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- **きんとん**：黄金に見立て、金運に恵まれるように。

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。♪のついた料理です。

全国学校給食週間

戦後、昭和21年12月24日にアメリカからの給食用物資贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の**1月24日～30日が「全国学校給食週間」**となりました。

現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食をアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、**24日に懐かしの献立として「揚げパン」「くじらのノルウェー煮」、27日は郷土料理「じゃり豆」**を実施します。お楽しみに！

節分こんだて

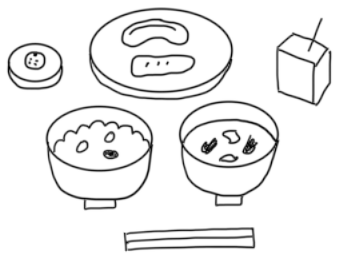
少し早いですが、1月28日は節分献立です。鬼をはらって、福をよびこむならわしで、福豆やまきずしを食べたりします。

今年の恵方は **西南西**

9

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
670 kcal	26.3 g	17.2 g

まめまめごはん♪　ぎゅうにゅう
ささみのてんぷら
かぼちゃのてんぷら
あおなのむらくもじる　きんかん



10

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
663 kcal	29.9 g	16.8 g

カレーうどん♪　おにぎり
あじのいそべあげ
さといものごまあえ
ぎゅうにゅう

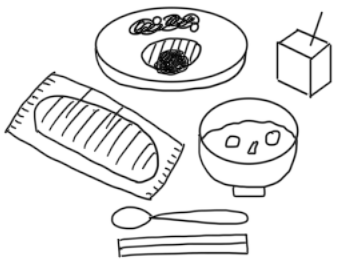
13

せいじんのひ

14

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
603 kcal	31.5 g	24.8 g

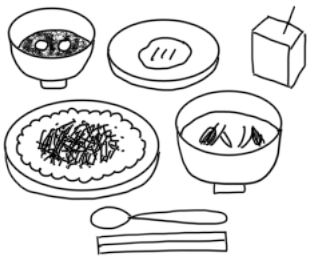
コッペパン　ぎゅうにゅう
ハンバーグ
ほうれんそうとコーンのソテー
クラムチャウダー♪



15

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
704 kcal	32.5 g	16.5 g

ひじきずし　ぎゅうにゅう
とりにくのてりやき
なっぱのにびたし
ぜんざい♪



16

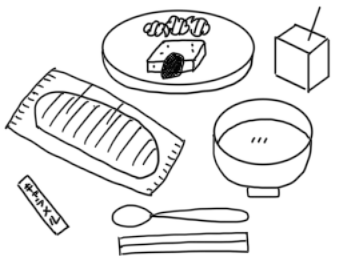
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
695 kcal	23.6 g	11.5 g

《 しんさいこんだて 》
おむすび　ぎゅうにゅう
ふかしいも　ぶたじる♪
みかん

17

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
630 kcal	28.8 g	20.2 g

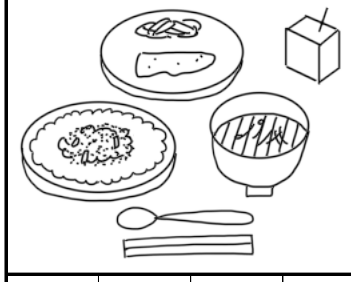
こめこパン　ぎゅうにゅう
キャベツいりオムレツ
ブロッコリーのソテー
にんじんポタージュ　キャラメルパテ



20

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
634 kcal	25.0 g	18.0 g

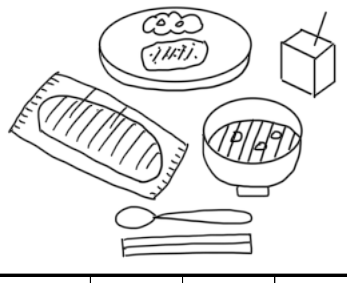
たらこふりかけごはん
ちくわのてんぷら♪
きりぼしだいこんのにもの
こまつなのみそしる　ぎゅうにゅう



21

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
647 kcal	27.9 g	26.6 g

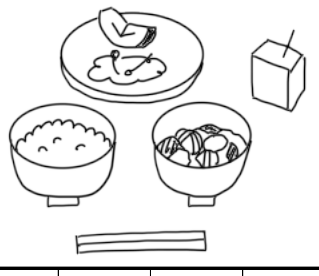
コッペパン　ぎゅうにゅう
ぶたにくのカレーチーズやき
ポテトサラダ♪
ミネストラスープ



22

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
615 kcal	24.0 g	10.8 g

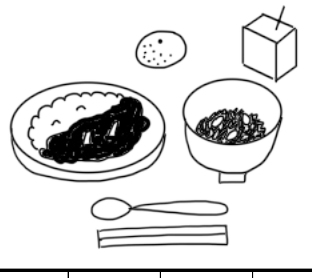
ごはん♪　ぎゅうにゅう
にくじゃが♪
はくさいとえのきのあえもの
りんご♪



23

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
693 kcal	20.2 g	21.1 g

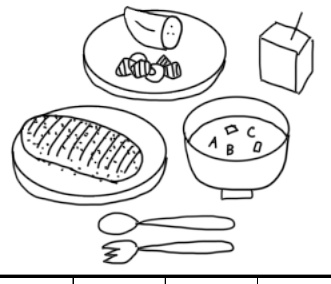
ハッシュドポーク
ツナとキャベツのサラダ
みかん
ぎゅうにゅう



24

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
615 kcal	27.7 g	17.8 g

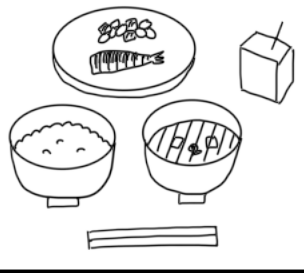
あげパン♪　ぎゅうにゅう
くじらのノルウェーに♪
マカロニとやさいのスープ
バナナ



27

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
639 kcal	33.3 g	18.3 g

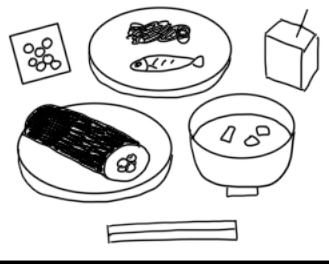
ごはん　ぎゅうにゅう
いわしのしょうがに
じゃりまめ
とうふとわかめのみそしる



28

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
619 kcal	26.5 g	16.7 g

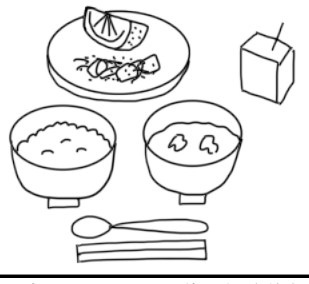
まきずし　ぎゅうにゅう
やきししゃも
ほうれんそうのおかかあえ
けんちんじる　せつぶんまめ



29

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
625 kcal	21.1 g	16.5 g

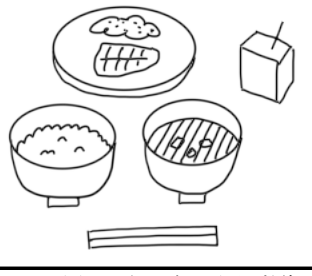
ごはん　ぎゅうにゅう
はくさいのクリームに
ジャガイモとはるさめのいためもの
ネーブル



30

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
689 kcal	29.3 g	25.4 g

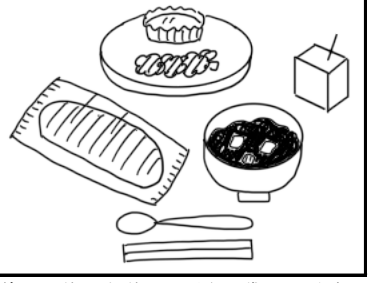
ごはん　ぎゅうにゅう
さばのしおやき
はくさいのごまあえ
かすみそしる



31

エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
647 kcal	26.3 g	25.2 g

コッペパン　ぎゅうにゅう
チリコンカーン
ブロッコリーのサラダ
オレンジゼリー



各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

令和7年1月分　　# 小学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金

思い出の給食アンケート

中学3年生が卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。
人気のあったメニューを1～3月にできるだけ取り入れます。♪のついた料理です。

主食

1位 豚肉ときゅうりのしょうが丼 … 4票
2位 ビビンバ … 3票

他に、アップルパン、さつまいもごはん、大人のカレーライス、中華風たきこみごはん など…

主菜

1位 サイコロステーキ … 7票
2位 UFO揚げ … 5票
3位 鶏ささみのスパイシー揚げ … 4票

他に、春巻き、さばのみそ煮、タンドリーチキン、くじらのノルウェー煮、さばの竜田揚げ など…

副菜

1位 あげじゃが … 8票
2位 わかめサラダ … 5票
3位 ピリカラきゅうり … 3票

他に、ブロッコリーのサラダ、チンゲンサイのツナあんかけ、もやしサラダ、ポテトサラダ、じゃこピーマレ など…

汁もの

1位 かきたま汁 … 4票
1位 コーンポタージュ … 4票

他に、とうもろこしと卵のスープ、キムチスープ、わかめスープ、春雨スープ、もやしスープ、豚汁、キャベツと厚揚げのみそ汁、里芋とえのきのおつゆ、クラムチャウダー など…

デザート

1位 豆乳ブラマンジェ … 12票
2位 くるみもち … 2票
2位 粉豆腐ドーナツ … 2票

他に、いちごゼリー、すだちゼリー、ナタデココヨーグルト、大学いも、ぜんざい、フルーツ白玉 など…

9

牛乳

豆まめごはん♪

米	60.0	黄
餅米	10.0	黄
味付乾燥黒豆	7.0	赤
大豆	5.0	赤
突きこんにゃく	40.0	緑
にんじん	15.0	緑
けずり節	1.0	
だし昆布	0.1	
淡口しょうゆ	4.5	
自然塩	0.3	
みりん	1.5	
米白絞油	0.5	黄

かぼちゃの天ぷら

かぼちゃ	30.0	緑
小麦粉	9.0	黄
でんぷん	2.0	黄
自然塩	0.2	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	3.0	黄

ささみの天ぷら

鶏ささみ肉	25.0	赤
酒	2.0	
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
小麦粉	7.0	黄
でんぷん	3.0	黄
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	2.0	黄

青菜のむらくも汁

鶏卵	10.0	赤
ほうれん草	☆ 10.0	緑
えのきたけ	7.0	緑
けずり節	1.0	
だし昆布	0.1	
淡口しょうゆ	6.0	
でんぷん	2.0	黄

きんかん

1個 緑

10

おにぎり　牛乳

カレーうどん♪

冷凍うどん	80.0	黄
豚もも肉	10.0	赤
玉葱	60.0	緑
にんじん	20.0	緑
青ねぎ	☆ 5.0	緑
土しょうが	0.5	緑
カレー粉	0.5	
ターメリック	0.2	
濃口しょうゆ	6.0	
淡口しょうゆ	3.5	
みりん	3.5	
酒	2.0	
でんぷん	3.5	黄
米白絞油	0.5	黄
けずり節	4.0	
だし昆布	0.5	
煮干しだし	0.6	

おにぎり用のり

焼きのり	1/2枚	赤

あじの磯辺揚げ

あじ	40.0	赤
小麦粉	5.0	黄
でんぷん	4.0	黄
あおさのり	0.1	赤
自然塩	0.1	
ベーキングパウダー	0.1	
米白絞油	4.0	黄

里芋のごま和え

里芋	★ 35.0	黄
みりん	2.0	
濃口しょうゆ	2.0	
砂糖	1.3	黄
米白絞油	0.3	黄
煮干しだし	0.1	
すりごま	1.0	黄

13

成人の日

14

コッペパン　牛乳

ハンバーグ

豚ひき肉	60.0	赤
玉葱	45.0	緑
鶏卵	8.0	赤
パン粉	3.0	黄
自然塩	0.2	
ナツメグ	0.1	
こしょう	0.1	
赤ワイン	2.5	
米白絞油	0.5	黄
トマトケチャップ	15.0	
濃厚ソース	2.0	

ほうれん草とコーンのソテー

ほうれん草	☆ 15.0	緑
キャベツ	☆ 25.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
米白絞油	0.8	黄
自然塩	0.2	

クラムチャウダー♪

じゃがいも	★ 15.0	黄
玉葱	15.0	緑
にんじん	8.0	緑
あさりむき身	5.0	赤
ベーコン	5.0	赤
にんにく	0.2	緑
パセリ	0.5	緑
牛乳	30.0	赤
ポタージュの素	5.0	黄
白ワイン	4.0	
米白絞油	0.3	黄
粉チーズ	1.0	赤
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	

15

すしごはん(S)　牛乳

ひじきずし(具)

芽ひじき	3.5	赤
ちりめんじゃこ	2.5	赤
にんじん	5.0	緑
さやいんげん	2.0	緑
土しょうが	0.7	緑
濃口しょうゆ	1.8	
みりん	1.8	
砂糖	1.5	黄
酒	0.5	
ごま油	1.0	黄
白ごま	1.0	黄
錦糸卵	10.0	赤

ぜんざい♪

小豆	7.5	黄
白玉もち	30.0	黄
砂糖	6.0	黄
自然塩	0.1	

鶏肉の照り焼き

鶏もも肉	50.0	赤
白ねぎ	2.0	緑
土しょうが	1.0	緑
りんごピューレ	3.0	緑
酒	2.0	
濃口しょうゆ	4.0	
砂糖	1.5	黄
でんぷん	0.5	黄
ごま油	0.5	黄

なっぱの煮びたし

厚揚げ	20.0	赤
小松菜	☆ 15.0	緑
白菜	★ 30.0	緑
しめじ	5.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
淡口しょうゆ	6.0	
みりん	1.0	

16

牛乳

おむすび

塩ごはん	75.0	黄
佃煮昆布	5.0	赤
焼きのり	1.5	赤

ふかしいも

さつまいも	67.5	黄

みかん

★ 1個 緑

豚汁♪

ごぼう	20.0	緑
里芋	★ 30.0	黄
緑豆もやし	20.0	緑
豚もも肉	15.0	赤
にんじん	5.0	緑
白ねぎ	5.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
白みそ	10.0	赤
赤みそ	5.0	赤
酒	2.0	
ごま油	1.0	黄

17

米粉パン　牛乳

キャベツ入りオムレツ

キャベツ	☆ 35.0	緑
玉葱	10.0	緑
鶏卵	50.0	赤
米白絞油	0.5	黄
でんぷん	1.0	黄
自然塩	0.3	
こしょう	0.1	
トマトケチャップ	2.5	
濃厚ソース	5.0	

ブロッコリーのソテー

ブロッコリー	★ 15.0	緑
キャベツ	☆ 20.0	緑
玉葱	10.0	緑
ベーコン	5.0	赤
オリーブ油	0.5	黄
自然塩	0.5	
砂糖	0.2	黄
こしょう	0.1	

にんじんポタージュ

にんじん	30.0	緑
玉葱	30.0	緑
さつまいも	★ 20.0	黄
セロリ	5.0	緑
牛乳	40.0	赤
ポタージュの素	5.0	黄
米白絞油	0.5	黄
自然塩	0.6	
こしょう	0.1	
とんこつ	8.0	

キャラメルバテ

1個 黄

20

ごはん(M)　牛乳

たらこふりかけ

たらこ	10.0	赤
糸こんにゃく	20.0	緑
にんじん	20.0	緑
酒	0.8	
淡口しょうゆ	0.8	
砂糖	0.2	黄
あおさのり	0.1	赤
ごま油	0.8	黄

切り干し大根の煮物

切干大根	5.0	緑
にんじん	3.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
淡口しょうゆ	2.5	
みりん	1.5	
砂糖	0.8	黄
ごま油	0.5	黄

竹輪の天ぷら♪

ちくわ	25.0	赤
小麦粉	5.0	黄
でんぷん	3.0	黄
自然塩	0.2	
ベーキングパウダー	0.2	
米白絞油	4.0	黄

小松菜のみそ汁

小松菜	☆ 15.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
にんじん	5.0	緑
白みそ	7.5	赤
赤みそ	5.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	

21

コッペパン　牛乳

豚肉のカレーチーズ焼き

豚ロース肉	40.0	赤
白ワイン	1.0	
自然塩	0.2	
こしょう	0.1	
玉葱	20.0	緑
パセリ	0.5	緑
カレー粉	0.2	
ターメリック	0.1	
粉チーズ	5.0	赤
ナチュラルチーズ	3.0	赤
パン粉	3.0	黄
米白絞油	2.0	黄

ミネストラスープ

キャベツ	☆ 20.0	緑
玉葱	20.0	緑
カットトマト	15.0	緑
にんじん	10.0	緑
セロリ	5.0	緑
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.9	
砂糖	1.5	黄
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

ポテトサラダ♪

じゃがいも	★ 44.0	黄
きゅうり	20.0	緑
にんじん	5.5	緑
玉葱	10.0	緑
レモン果汁	1.1	緑
砂糖	1.1	黄
自然塩	0.2	
洋からし	0.2	
マヨネーズ	7.0	黄

22

ごはん(M)♪　牛乳

肉じゃが♪

豚もも肉	25.0	赤
じゃがいも	★ 100	黄
玉葱	40.0	緑
糸こんにゃく	30.0	緑
冷凍グリーンピース	5.0	緑
土しょうが	1.0	緑
濃口しょうゆ	7.0	
酒	5.0	
みりん	2.5	
砂糖	1.5	黄
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
米白絞油	0.4	黄

白菜とえのきの和え物

白菜	★ 50.0	緑
えのきたけ	5.0	緑
淡口しょうゆ	3.0	
みりん	3.0	
ごま油	0.3	黄
煮干しだし	0.1	

りんご♪

1/6個 緑

23

ごはん(M)　牛乳

ハッシュドポーク(ルウ)

豚もも肉	15.0	赤
玉葱	65.0	緑
にんじん	15.0	緑
セロリ	10.0	緑
にんにく	1.0	緑
冷凍グリーンピース	2.5	緑
カットトマト	30.0	緑
トマトケチャップ	8.0	
ブルーンピューレ	5.0	緑
小麦粉	4.5	黄
赤ワイン	2.0	
濃厚ソース	2.0	
ハ丁味噌	2.0	赤
ウスターソース	1.0	
濃口しょうゆ	0.5	
自然塩	0.7	
砂糖	0.3	黄
ナツメグ	0.2	
こしょう	0.1	
米白絞油	3.0	黄
とんこつ	10.0	

ツナとキャベツのサラダ

ツナフレーク	10.0	赤
キャベツ	☆ 45.0	緑
きゅうり	5.0	緑
玉葱	10.0	緑
業種サラダ油	1.5	黄
レモン果汁	1.0	緑
砂糖	1.0	黄
自然塩	0.3	
洋からし	0.1	
マヨネーズ	6.0	黄

みかん

1個 緑

24

牛乳

揚げパン♪

コッペパン	50.0	黄
グラニュー糖	4.0	黄
米白絞油	3.0	黄

くじらのノルウェー煮♪

くじら肉	40.0	赤
土しょうが	0.5	緑
濃口しょうゆ	2.0	
酒	0.5	
でんぷん	7.0	黄
米白絞油	3.0	黄
ちくわ	10.0	赤
トマトケチャップ	5.0	
ウスターソース	1.5	
砂糖	1.0	黄

マカロニと野菜のスープ

玉葱	15.0	緑
にんじん	5.0	緑
キャベツ	☆ 15.0	緑
しめじ	5.0	緑
ホールコーン	10.0	緑
アルファベットマカロニ	10.0	黄
とんこつ	10.0	
淡口しょうゆ	2.0	
自然塩	0.7	
オリーブ油	0.5	黄
こしょう	0.1	

バナナ

1/2本 緑

27

ごはん(M)　牛乳

いわしのしょうが煮

いわし筒切り	40.0	赤
土しょうが	2.0	緑
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	2.5	黄

じゃり豆

水煮大豆	17.0	赤
金時にんじん	5.0	緑
ごぼう	5.0	緑
大根	★ 5.0	緑
ちくわ	7.0	赤
板こんにゃく	4.0	緑
高野豆腐	1.0	赤
濃口しょうゆ	1.8	
砂糖	1.0	黄
みりん	0.5	
けずり節	2.0	
だし昆布	0.2	

豆腐とわかめのみそ汁

豆腐	20.0	赤
干しわかめ	1.0	赤
青ねぎ	☆ 5.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
白みそ	7.5	赤
赤みそ	5.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	

28

牛乳

まきずし

すしごはん	75.0	黄
焼きのり	3.0	赤
きゅうり	20.0	緑
卵スティック	31.0	赤
にんじん	30.0	緑
干ししいたけ	2.0	緑
濃口しょうゆ	1.0	
砂糖	1.0	黄

焼きししゃも

ししゃも	10.0	赤

ほうれん草のおかか和え

ほうれん草	☆ 20.0	緑
白菜	★ 30.0	緑
淡口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
煮干しだし	0.1	
かつおぶし	0.4	赤

けんちん汁

豆腐	20.0	赤
ごぼう	10.0	緑
にんじん	5.0	緑
突きこんにゃく	10.0	緑
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
淡口しょうゆ	4.0	
みりん	2.0	
自然塩	0.3	
でんぷん	2.0	黄
ごま油	0.5	黄

節分豆

1袋 赤

29

ごはん(M)　牛乳

白菜のクリーム煮

白菜	★ 80.0	緑
鶏もも肉	20.0	赤
クリームコーン	10.0	緑
しめじ	5.0	緑
土しょうが	0.4	緑
にんにく	0.2	緑
牛乳	40.0	赤
酒	2.0	
自然塩	1.4	
こしょう	0.1	
米白絞油	0.5	黄
ごま油	0.5	黄
でんぷん	5.0	黄
とんこつ	10.0	

じゃがいもと春雨の炒め物

じゃがいも	★ 60.0	黄
豚ひき肉	10.0	赤
緑豆春雨	5.0	黄
土しょうが	0.2	緑
淡口しょうゆ	3.5	
みりん	1.0	
カレー粉	0.1	
米白絞油	3.0	黄

ネーブル

1/4個 緑

30

ごはん(M)　牛乳

さばの塩焼き

さば	50.0	赤
酒	4.0	
自然塩	0.4	
米白絞油	0.5	黄

白菜のごま和え

白菜	★ 70.0	緑
にんじん	5.0	緑
濃口しょうゆ	2.0	
みりん	2.0	
煮干しだし	0.1	
すりごま	1.0	黄

かすみそ汁

大根	★ 30.0	緑
にんじん	8.0	緑
豚もも肉	10.0	赤
白ねぎ	7.0	緑
薄揚げ	5.0	赤
けずり節	3.0	
だし昆布	0.5	
白みそ	7.5	赤
赤みそ	5.0	赤
酒粕	3.0	黄
酒	1.0	
ごま油	0.5	黄

31

コッペパン　牛乳

チリコンカーン

大豆	15.0	赤
豚ひき肉	20.0	赤
カットトマト	40.0	緑
玉葱	30.0	緑
にんじん	20.0	緑
にんにく	0.3	緑
赤ワイン	5.0	
オリーブ油	0.8	黄
濃口しょうゆ	1.5	
自然塩	1.0	
チリパウダー	0.3	
ナツメグ	0.2	
パプリカ	0.1	緑
こしょう	0.1	
でんぷん	4.0	黄
とんこつ	10.0	

ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー	25.0	緑
キャベツ	☆ 30.0	緑
ボンレスハム	5.0	赤
玉葱	10.0	緑
レモン果汁	1.0	緑
砂糖	0.7	黄
業種サラダ油	0.7	黄
白ワイン	0.5	
自然塩	0.1	
洋からし	0.1	
マヨネーズ	8.0	黄

オレンジゼリー

オレンジジュース	50.0	緑
砂糖	4.0	黄
アガー	4.0	緑

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維)　★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。　※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。