

# 令和7年 1月 よていこんだてひょう

日義小中学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	左数値 小学校 右数値 中学校
8 水	ごはん 七草茶漬 梅干 サケの塩焼 野沢菜あえ 牛乳	厚削り(かつお), しろさけ	こんぶ (素干し),塩 昆布,牛 乳	法連草,小 松菜,青梗 菜,水菜,小 葱,三葉芹, 野沢菜	キャベツ,きゅうり,梅干 し(塩漬),干しがき	水稲穀粒(精白米)	ごま(い り),ご ま油	618 803 kcal 28.5 34.2 g 12.8 15.4 g 3.2 3.8 g	
9 木	ごはん なめこの味噌汁 牛乳 山賊焼 キャベツのレモンあえ	絹ごし豆腐,米み そ(淡色辛みそ), 鶏若鶏肉ムネ(皮 なし)	カット わかめ, 煮干し (いわ し),牛乳	糸みつば, にんじん	なめこ,しょうが,にんに く,キャベツ,きゅうり, レモン(果汁,生)	水稲穀粒(精白 米),かたくり粉, 三温糖	米ぬか 油	618 803 kcal 31.2 37.4 g 17.4 20.9 g 2.5 3.0 g	
10 金	ごはん ポークカレー 牛乳 福神サラダ フルーツヨーグルト	豚もも(脂肪な し),ガラスープ	ヨーグ ルト,牛 乳	にんじん	玉葱,しょうが,にんに く,リンゴペースト,大根 (福神漬),キャベツ,きゅ うり,もも,パインアップ ル,温州蜜柑	水稲穀粒(精白 米),じゃがいも, はちみつ,薄力粉, 三温糖	米ぬか 油	724 941 kcal 22.5 27.0 g 21.9 26.3 g 2.0 2.4 g	
14 火	ごはん のっぺい汁 ミルメーク(メロン) カジキのスタミナ揚 海藻サラダ 牛乳	鶏若鶏肉もも(皮 なし),厚削り(か つお),めかじき	海藻 ミック ス,牛乳	にんじん, 糸みつば	だいこん,ごぼう,にんに く,しょうが,りよくとう り,もやし,きゅうり,メロン (温室)	水稲穀粒(精白 米),さといも,こ んにゃく,かたくり 粉,三温糖,上白 糖	米ぬか 油	634 824 kcal 23.3 28.0 g 18.4 22.1 g 2.4 2.9 g	
15 水	ラーメン 醤油ラーメンスープ カップ焼売 コーンサラダ 牛乳	なると,豚もも(脂 肪なし),ガラスー プ,豚ひき肉	牛乳	チンゲン サイ,に んじん	りよくとうもやし,たけ のこ,ねぎ,しょうが,に んにく,玉葱,しいたけ, グリーンピース,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	中華めん(生),か たくり粉,三温糖	ごま油, 米ぬか 油	643 836 kcal 31.5 37.8 g 22.6 27.1 g 3.1 3.7 g	
16 木	ごはん ミネストローネ 牛乳 シュクメルリ ホタテのマリネ	シオルダーペー コン,ガラスープ, 鶏若鶏肉もも(皮 なし),ほたてがい (貝柱)	プロセ スチー ズ,牛乳	トマト,に んじん, パセリ, 赤ピー マン	玉葱,セロリー,にんに く,レモン(果汁,生),だ いこん,きゅうり	水稲穀粒(精白 米),さつまいも	オリ ブ油,有 塩パ ター	641 833 kcal 27.8 33.4 g 18.9 22.7 g 2.7 3.2 g	
17 金	ごはん チキンヤッサ 牛乳 ツナサラダ アップルパイ	鶏若鶏肉ムネ(皮 なし),ガラスー プ,まぐろ缶詰(油 漬7-10分),液卵	牛乳	パセリ,ほ うれん そう,に んじ ん	玉葱,にんにく,レモン (果汁,生),キャベツ,り んご	水稲穀粒(精白 米),三温糖,上白 糖,パイ皮	米ぬか 油	738 959 kcal 30.8 37.0 g 22.9 27.5 g 1.6 1.9 g	
20 月	キムタクごはん おでん 牛乳 ほうれん草のシラス和え ポンカン	豚ばら(脂身付), うずら卵(水煮缶 詰),焼き竹輪,が んもどき,厚削り (かつお)	こんぶ, しらす, 牛乳	ほうれん そう,に んじ ん	はくさい(キムチ漬), 大根(つぼ漬),ねぎ,だ いこん,キャベツ,りよ くとうもやし,ほんかん	水稲穀粒(精白 米),こんにゃく, 三温糖	ごま油, ごま(す りごま)	672 874 kcal 27.5 33.0 g 24.0 28.8 g 2.9 3.5 g	
21 火	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 ポテトコロッケ コールスローサラダ	油揚げ,米みそ(淡 色辛みそ),豚ひき 肉	煮干し (いわ し),牛乳	こまつな, にんじん	だいこん,ねぎ,玉葱, キャベツ,レモン(果汁, 生)	水稲穀粒(精白 米),じゃがいも, 薄力粉,パン粉(乾 燥),三温糖	米ぬか 油	661 859 kcal 22.9 27.5 g 21.8 26.2 g 2.5 3.0 g	
22 水	米粉パン コーンポターージュ 珈琲ゼリー 鶏のマーマレード焼 じゃこサラダ 牛乳	ガラスープ,鶏若 鶏肉もも(皮なし)	牛乳,ク リーム, しらす 干し, ア ガー	パセリ,み ずな	玉葱,とうもろこし(冷 凍),とうもろこし (ペースト),しょうが,に んにく,マーマレード,だ いこん	コッペン,薄力 粉,三温糖,上白糖	有塩パ ター,米 ぬか油, ごま油	668 868 kcal 32.1 38.5 g 24.2 29.0 g 3.0 3.6 g	
23 木	ごはん かきたま汁 牛乳 タラの野菜あんかけ ハムサラダ	液卵,厚削り(か つお),まだら,ロー スハム	カット わかめ, 牛乳	糸みつば, にんじん, ほうれん そう	玉葱,干し椎茸,ねぎ, しょうが,キャベツ,とう もろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白 米),かたくり粉, 三温糖	米ぬか 油,ごま 油	621 807 kcal 29.6 35.5 g 13.8 16.6 g 2.8 3.4 g	
24 金	ごはん 春雨スープ 牛乳 ユーリンチー もやしナムル	シオルダーペー コン,ガラスープ, 鶏若鶏肉ムネ(皮 なし)	牛乳	にんじん, こねぎ, チンゲン サイ	はくさい,玉葱,しょう が,にんにく,ねぎ,りよ くとうもやし	水稲穀粒(精白 米),緑豆はるさ め,かたくり粉,三 温糖	米ぬか 油,ごま 油,ごま (いり)	636 827 kcal 29.8 35.8 g 19.9 23.9 g 2.6 3.1 g	
27 月	ごはん ワンタンスープ りんごのタルト 鶏のマッポテ焼 シーザーキャベツ 牛乳	鶏若鶏肉ひき肉, ガラスープ,鶏若 鶏肉もも(皮なし), ローズハム	パルメ ザン チーズ (粉),牛 乳	にんじん, こねぎ	はくさい,しょうが,キャ ベツ,きゅうり,赤たまご ねぎ,にんにく,レモン(果 汁,生),りんご(缶詰)	水稲穀粒(精白 米),ワンタン,乾 燥マッシュポテ ト,クルトン	米ぬか 油,マヨ ネーズ (卵黄 型)	743 966 kcal 31.3 37.6 g 28.8 34.6 g 1.9 2.3 g	
28 火	ごはん 豚汁 牛乳 焼鯖のもみじおろし おかかあえ	豚ばら(脂身付), 米みそ(淡色辛み そ),まさば,かつ お節	煮干し (いわ し),牛乳	にんじん, こねぎ,ほ うれん そう	だいこん,ごぼう,ねぎ, しょうが,レモン(果汁, 生),はくさい,りよくと うもやし	水稲穀粒(精白 米),こんにゃく, 三温糖	米ぬか 油	645 839 kcal 30.8 37.0 g 24.5 29.4 g 2.5 3.0 g	
29 水	うどん 肉うどん汁 牛乳 ちくわの磯辺揚 パンバンジー	蒸しかまぼこ,豚 ばら(脂身付),厚 削り(かつお),焼 き竹輪,鶏若鶏肉 ささ身	わかめ, こんぶ, あおの り,牛乳	にんじん, 赤ピーマ ン	だいこん,えのきたけ,ね ぎ,キャベツ,りよくと うもやし,きゅうり	うどん(生),薄力 粉,三温糖	米ぬか 油,ごま (すりご ま),ごま 油	679 883 kcal 29.9 35.9 g 21.0 25.2 g 3.3 4.0 g	
30 木	ごはん ABCスープ 牛乳 木曾牛のコロテキ 温野菜サラダ	シオルダーペー コン,ガラスープ, 和牛リブロース (脂身付き)	牛乳	にんじん, パセリ, さい やんげ ん(冷凍)	玉葱,キャベツ,だい こん,レモン(果汁,生), とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白 米),マカロニ,三 温糖,じゃがいも	米ぬか 油	768 998 kcal 21.8 26.2 g 43.8 52.6 g 2.3 2.8 g	

◎ 14(火)は小学2年生のリクエストメニュー、22(水)は小学1年生のリクエストメニューです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。  
◎ 20(月)および23(木)は、小学6年生が家庭科の授業で考えた献立です。 ◎ 27(月)は、小学4年生が外国語活動の授業で考えた献立です。  
※ 24(金)は、小学5年生が新居町交流のため欠食となります。 ※ 30(木)は、小学1年生～中学2年生がスキー教室のため欠食となります。





日義小中学校  
 学校栄養職員  
 大沢 貴将

# 食育だより 1月号

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。さて、みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月は雑煮や、おせちなどの行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりしている人もいるかもしれませんね。まだまだ寒い日が続く、なかなか布団から出られなくなる季節ですが、早ね早おき朝ごはんを心がけて生活リズムを整え、また運動不足を解消するため、積極的に体を動かしましょう！



## 今年は何年？ 干支ってなあに？



中国をはじめアジア圏では、大昔から十干（甲乙丙…）と十二支（子丑寅…）の組み合わせを暦や方位などに用いてきました。干支とは十干と十二支を組み合わせ、60を周期としています。現在では日本で干支というと十二支の「子丑寅…」を指す言葉として定着しています。現在でも、正午（午後0時）といったりするのは、午の刻がちょうど午後0時を示すため。おやつの時間というのは、1日2食のころの時代に、八つ時といって未の刻（午後2時ごろ）に、簡単な食事をしたことから、今に受け継がれているのです。



で かぜを  
 予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔すごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！