



2025年度

1月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名			主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)
					肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)
					豆・豆製品	小魚・海藻					果物
9	金	ごはん	牛乳	ポークカレー シーザーサラダ だいだいのパパロア	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいだい	米 じゃがいも クルトン パパロア	油 カレールウ ドレッシング	749.6 22.5 25.2 2
12	月	成人の日									
13	火	米粉パン ミックスジャム	牛乳	チキンの香草焼き ホワイトシチュー アスパラとパプリカのサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米粉パン ミックスジャム じゃがいも	油 バター シチューの素 ドレッシング	624 25.9 28.3 2.3
14	水	ごはん ひじきばっば	牛乳	タコdeたこ焼き おでん 磯香あえ	たこ かまぼこ うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 ひじき 昆布 のり	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ	米 こんにゃく	ごま油	667.3 21.1 19.5 2.8
15	木	焼うどん	牛乳	フライドポテト 彩サラダ イタリアンドレッシング 豆乳プリンタルト	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ カリフラワー	うどん じゃがいも 豆乳プリンタルト	油 ドレッシング	767.1 21.1 42 1.9
16	金	ごはん	牛乳	アジカツ ミニソース 根菜たっぷり田舎汁 和風サラダ	アジ 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 切干大根	米 里芋 こんにゃく	油 ドレッシング	724.2 24.4 24.9 2.2
19	月	わかめごはん	牛乳	ポークシューマイ ミニしょうゆ 中華風かきたま汁 パンパンジーサラダ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり	米	ごま油 ドレッシング	656.1 22.9 19.3 2.6
20	火	ドッグパン	牛乳	ソーセージ ケチャップ&マスタード ポークビーンズ ベーコンとアスパラのソテー	ソーセージ 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	ドッグパン ペンネ じゃがいも	油 オリーブ油	686.9 29.5 30.2 3
21	水	ごはん	牛乳	さんまのレモンかぼす煮 けんちん汁 ほうれん草ともやしのおひたし 抹茶プリン	さんま 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	レモン かぼす 大根 ごぼう ねぎ もやし	米 こんにゃく 里芋 抹茶プリン	油	738.5 26.3 22.4 3.2
22	木	黒食パン 黒ごまバター	牛乳	豚肉コロッケ ミニソース ABCスープ ツナサラダ	豚肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒食パン じゃがいも マカロニ	黒ごまバター 油 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	653.6 20.4 35.1 2.6
23	金	ごはん	牛乳	やきとり丼 ほうとう汁 海藻サラダ 青じそドレッシング	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ねぎ 大根 ごぼう もやし キャベツ	米 ほうとう	油 ドレッシング	715 28.5 23 2.5
26	月	《給食週間》 ごはん	牛乳	ハムチーズピカタ ハッシュドビーフ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ハム 鶏卵 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	米	油 ハヤシルウ ドレッシング	710.4 24.7 24.8 2.5
27	火	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	黄鯛フライ ミニソース コーンシチュー キャベツとパプリカのサラダ アセロラミルク	たい ベーコン	牛乳	にんじん パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ	コッペパン アセロラミルク さつまいも じゃがいも	油 シチューの素 ドレッシング チョコ大豆クリーム	771.1 23.2 40.2 2.4
28	水	ナポリタン	牛乳	スペイン風オムレツ ポテトサラダ ととやき	鶏卵 ロースハム ウインナー	牛乳	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも ととやき	油 バター 卵不使用マヨネーズ ドレッシング	657.1 23.3 27.7 2.1
29	木	食パン あん&マーガリン 型抜きチーズ	牛乳	ハンバーグ デミソース トマトスープ コールスロー	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	食パン あんこ じゃがいも	マーガリン ハヤシルウ 油 ドレッシング	646.1 25 38 2.9
30	金	ごはん	牛乳	回鍋肉 ワンタンスープ チョレギサラダ	豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ ねぎ にんにく えのき しょうが しいたけ もやし	米 ワンタン	油 ごま ドレッシング	755 26.2 28.3 1.8

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

### 旬の食材【大根】

大根は11月から2月が旬の野菜です。古くから日本人になじみの深い野菜の一つです。春の七草のひとつに“すずしろ”というものがありますが、これは大根のことです。冬の大根はみずみずしく、辛みが穏やかで甘み強いのが魅力です。煮崩れしにくいので、おでんや煮物に最適です。

大根には抗酸化作用があるビタミンCが含まれており、免疫力の向上や風邪予防に役立ちます。

今月のメニューの中にも大根が使われる料理がたくさん出てきますので、旬の大根を味わってください。

