

が つ きゅうしょくこんだてよていひょう  
1月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校  
令和7年度

日曜日	献立名	おもなざいりょう					エネルギー	ししつ
		あか	きいろ	みどり				
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる				
8木	【始業式】 冬野菜カレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ いちごゼリー	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング ごま	にんじん こまつな ケチャップ	だいこん たまねぎ れんこん こんにゃく きゅうり いちご	621kcal	18.3g
9金	黒とうパン 牛乳 焼きそば ブロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう こくとうパン めん	あぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	618kcal	21.3g
12月	成人の日						24.0g	2.6g
13火	★イッパヨ！給食より【テーマ：こたつで食べたい給食！】 わかめごはん 牛乳 肉団子(2) もみづけ おでん みかん	とりにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	こめ さとう	ごま	にんじん キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく だいこん みかん	633kcal	18.1g
14水	★イッパヨ！給食より【テーマ：切り盛り 寒さを吹きとばせ!! 暑い国！ベトナム】 バインミー（フランス・マ・ガ・リ・ 丼・ソテー・なます） 牛乳 フォーボー マンゴープリン	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう フランスパン さとう フォー	マーガリン ドレッシング	にんじん こまつな	だいこん きゅうり もやし たまねぎ ねぎ マンゴー	664kcal	29.8g
15木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目ひじき とん汁	さば・みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき とうふ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん しらたき だいこん たまねぎ キャベツ こんにゃく	653kcal	23.1g
16金	きなこ米粉あげパン 牛乳 ハムと大根のサラダ みそラーメン	きなこ ハム・みそ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう こめこパン さとう めん	あぶら ドレッシング バター	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	673kcal	24.8g
19月	ごはん 牛乳 納豆 じゃこサラダ ピリから肉じゃが	なっとう あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	こめ じゃがいも さとう	ドレッシング ごま あぶら	にんじん さいいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しらたき	654kcal	17.9g
20火	【地産地消献立：野口菜】 ごはん 牛乳 とりのからあげ いそ香りとえ 野口菜のみそ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ のぐちな	650kcal	22.0g
21水	【学校給食週間：姉妹都市献立（小田原市）】 コッペパン マーシャルピンス 牛乳 にらまんじゅう 大根とツナのサラダ おかめうどん	ツナ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう コッペパン こむぎこ うどん	マーガリン ドレッシング あぶら	にら にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし しめじ ねぎ	650kcal	22.6g
22木	【学校給食週間：姉妹都市献立（八王子市）】 セルフかてめし 牛乳 さわらの菜豆焼き 八王汁	とりにく あぶらあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう さつまいも とうふ	こめ さつまいも ドレッシング	あぶら	にんじん さいいんげん チンゲンサイ しいたけ しょうが だいこん しめじ ねぎ	628kcal	21.1g
23金	【学校給食週間：姉妹都市献立（ラピッド市）】 セルフハンバーガー（ミルク・ソ・ハバ・グ・ケチャップ） 牛乳 ほうれん草ソテー コーンシチュー	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ミルクパン じゃがいも	あぶら	ケチャップ ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	657kcal	30.1g
26月	【学校給食週間：姉妹都市献立（苫小牧市）】 開拓丼 牛乳 石狩汁 ハスカップゼリー	ぶたにく だいず みそ さけ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら バター	にんじん アスパラガス たまねぎ とうもろこし こんにゃく だいこん はくさい ねぎ ハスカップ	613kcal	16.3g
27火	【学校給食週間（日光市）】 ごはん 牛乳 HIMITSU豚のたつたあげ キャベツの塩こんぶ和え ゆばのすまし汁 水ようかん	ぶたにく ゆば なると	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ かたくりこ あずき さとう	あぶら ごまあぶら	こまつな キャベツ ねぎ	709kcal	23.4g
28水	はちみつパン 牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう はちみつパン スナック	あぶら チーズ ドレッシング	にんじん グリル トマト アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム きゅうり きゅうり あかび アスパラガス ブロッコリー	636kcal	20.6g
29木	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(2) 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう こめ こむぎこ はるさめ かたくりこ	ごま ドレッシング あぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ	667kcal	22.1g
30金	セルフフィッシュバーガー（コッペパン・白身魚フライ・ ポイルキャベツ・ソース） 牛乳 マカロニのクリーム煮	たら とりにく	ぎゅうにゅう コッペパン パン マカロニ	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム はくさい	622kcal	23.4g
【今月の給食目標】 ・給食の歴史と役割を知ろう。		◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー647kcal、たんぱくしつ25.1g、ししつ22.2g、えんぶん2.3g						

★エンジョイ！給食について

10月31日に、本校PTA研修厚生部主催の第2回家庭教育学級「エンジョイ！給食」が開催されました。当日は、お忙しい中多くの保護者の方にご参加いただき、給食の試食や、ワークショップなどを行いました。グループワーク「給食の献立を作ってみよう」では、グループごとにテーマを決め、楽しい雰囲気の中で素敵な給食献立を考えていただきました。献立は給食用に一部アレンジさせていただきましたが、1月の給食から採用させていただきますので、楽しみにしててください。