

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	こん 献 立 めい 名	おもなざいりよう						エネルギー たんぱくしつ えんぶん
		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	きゅうにゅう かめ	こめ じゅがいも 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 いちご	だいこん れんこん きゅうり いちご	621kcal 18.3g 19.6g 2.3g
9金	黒とうパン 牛乳 焼きそば プロッコリーとツナのサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	きゅうにゅう めん	こくとうパン めん	あぶら ドレッシング	にんじん プロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	618kcal 21.3g 24.0g 2.6g
12月	せいじん 成人の日							
13火	★エンジョイ！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 だいす ちくわ さつまあげ	きゅうにゅう わかめ こんぶ がんもどき	こめ さとう	こま	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 26.8g 2.8g
14水	★エンジョイ！給食より【テーマ：セルフサンド】 塞さを吹きとばせ!! 書い国！ベトナム】 バインミー（ラスパソ・マーガリット・ チソリテ・なます）牛乳 フォーポー マンゴープリン	とりにく きゅうにく	きゅうにゅう さとう フォー	フランスパン マーガリン ドレッシング	にんじん こまつな	だいこん もやし ねぎ	きゅうり たまねぎ マンゴー	664kcal 29.8g 24.3g 2.4g
15木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごもく 五目ひじき とん汁	さば・みそ だいす とりにく ぶたにく	きゅうにゅう ひじき とうふ あぶらあげ	こめ さとう じゅがいも	あぶら	にんじん	しらたき だいこん キャベツ こんにゃく	653kcal 23.1g 24.7g 1.8g
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	きゅうにゅう めん	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 キャベツ とうもろこし ねぎ	673kcal 24.8g 27.9g 2.9g
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 みそ	きゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ じゅがいも さとう	ドレッシング ごま あぶら	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しらたき	654kcal 17.9g 24.7g 2.1g
20火	【地産地消献立：野口葉】 ごはん 牛乳 とりのからあげ いそ香り和え 野口葉のみそ汁	とりにく とうふ みそ	きゅうにゅう のり	こめ かたくりこ じゅがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきだけ のぐちな	650kcal 22.0g 24.4g 1.6g
21水	【学校給食週間：姉妹都市献立（小田原市）】 コッペパン マーチャルビンズ 牛乳 にらまんじゅう だいこん 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	きゅうにゅう こむぎこ うどん	コッペパン マーチャルビンズ あぶら	にら にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しめじ ねぎ		650kcal 22.6g 25.1g 2.7g
22木	【学校給食週間：姉妹都市献立（八王子市）】 セルフカーメシ 牛乳 さわらの桑都焼き 八王子	とりにく あぶらあげ さわら みそ	きゅうにゅう さつまいも とうふ	こめ さつまいも じゅがいも	あぶら ドレッシング	にんじん さやいんげん チングサンイ	しいたけ だいこん しめじ ねぎ	628kcal 21.1g 26.1g 2.6g
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（ミルクソーハソバーグ・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	きゅうにゅう	ミルクパン あぶら じゅがいも	ケチャップ ほうれん草	にんじん	たまねぎ	とうもろこし
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 ハスカッピゼリー	ぶたにく だいす みそ さけ	きゅうにゅう ひじき	こめ さとう じゅがいも ゼリー	あぶら バター	にんじん アスパラガス	たまねぎ こんにゃく だいこん はくさい ねぎ ハスカッピ	613kcal 16.3g 23.5g 1.7g
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	きゅうにゅう 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 25.0g 1.7g
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	きゅうにゅう	はちみつパン スパゲッティ チーズ ドレッシング	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ きゅうり あかびーマ フロッコリー		636kcal 20.6g 25.2g 2.0g
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	きゅうにゅう	こめ こむぎこ はるさめ かたくりこ	こま ドレッシング あぶら ごま あぶら	にら 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 26.3g 1.9g
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・ ボイルキャベツ・ソース）牛乳 マカロニのクリーム煮	たら とりにく	きゅうにゅう	コッペパン パンコ 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 25.6g 2.1g
【今月の給食目標】		◆小学校中学生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、お忙しいなかおおむねご参加いただき、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「給食の献立をつくってみよう」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、楽しみにしてください。