



1月

## 給食だよい

かつ

きゅう しょく

はや はや あさ  
早ね・早おき・朝ごはん

令和7年度 下条小学校

月

火

水

木

金

健康な体は…

毎日の規則  
正しい食事がら都合により献立の  
一部が変更になる  
場合があります。  
ご了承ください。

ひ

白

よてい  
予定

こんだて

9

こんさい  
根菜カレーライス  
(ごはん 根菜カレー)ひじきのマリネ  
ぎゅうにゅう  
牛乳

赤

黄

緑

エネルギー

体をつくる

体をうごかす

体の調子をととのえる

たんぱく質

とりにく だいす ひじき ツナ 牛乳

ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら

にんじん たまねぎ れんこん ごぼう  
りんご きやべつ きゅうり

618キロカリー/21.9g/ラム

12 成人の日



13 豆乳タンタンメン

(中華めん 豆乳タンタンスープ)

にく

肉しゅうまい

もやしとコーンの中華和え

牛乳

14 ごはん

さばのみそ煮

たくあんのおかか和え

牛乳

湯葉入りすまし汁

牛乳

15 黒糖パン

マカロニサラダ

コーンシチュー

牛乳

16 ごはん

ぶたにく 豚肉とまいたけの生姜炒め

かわりけんちん汁

アセロラゼリー 牛乳

644キロカリー/30.4g/ラム

587キロカリー/28.7g/ラム

639キロカリー/23.3g/ラム

622キロカリー/26.8g/ラム

19 食育の日

ごはん

きびなごの南蛮漬け

切り干し大根のごま酢和え

さつま汁 牛乳

20

うずら入り長崎ちゃんぽん風

(ソフトめん 長崎ちゃんぽんスープ)

かわり大学芋

牛乳

21 ごはん のざわなふりかけ

ふとほるさき 太春雨の五目炒め

高野豆腐の玉子とじ

牛乳

22 米粉パン りんごジャム

もやしのカレーソテー

マカロニグラタン風

牛乳

23 ごはん

とり 鶏の照り焼き

卵の花炒り

ほかほかなべ 牛乳

647キロカリー/23.6g/ラム

693キロカリー/31.6g/ラム

624キロカリー/22.2g/ラム

634キロカリー/24.0g/ラム

598キロカリー/28.6g/ラム

全国学校給食週間 ~アスリートの食事に学ぶ! 体メンテナンスランチ~

26 ごはん

鶏肉の香味ソース

ほうれんそうのごま和え

あおさのみぞ汁 牛乳

27 カレーちゃんこうどん

(うどん カレーちゃんこじる)

プロッコリーとツナのサラダ

みかん 牛乳

28 ごはん

さけの照り焼き

納豆和え

かきたまみぞ汁 牛乳

29 背割りコッペパン

スパゲッティナポリタン

チーズオムレツ

あさり入りチャウダー 牛乳

30 菜飯

あじフライ

こまつナムル

豆乳なべ 牛乳

694キロカリー/27.9g/ラム

665キロカリー/23.7g/ラム

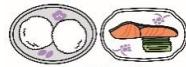
701キロカリー/29.3g/ラム

606キロカリー/25.8g/ラム

644キロカリー/27.3g/ラム

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年



昭和22年



昭和27年



現在



がつこうきゅうしょく はいじ ねん やまがたけん ちゅうあいようがつこう ひんこん じどう たいじょう むじょう おゆうしょく  
学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を  
ていきよう はじ ご れきし へ いま いた 提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。

