

# 1月の給食だより



富山市立杉原小学校

新しい1年が始まりました。本年も、衛生管理を徹底し、安心・安全でおいしい給食づくりを目指します。今月には、全国学校給食週間があります。学校給食には、子どもたちの心身の健康と成長を助け、正しい食の知識や食生活を身に付けさせる役割があります。ご家庭でも、給食の思い出や好きだった献立等を話題に出してみてください。



## 1月27日～31日は学校給食週間です



### <テーマ> 『学びをばかり！おいしい教科書』

国語、社会、算数、理科等、みなさんが勉強している様々な教科の学習内容にちなんだ献立を実施します。給食を通して、学びを深めましょう。

富山市では、期間中に**給食週間特別献立**を実施します。

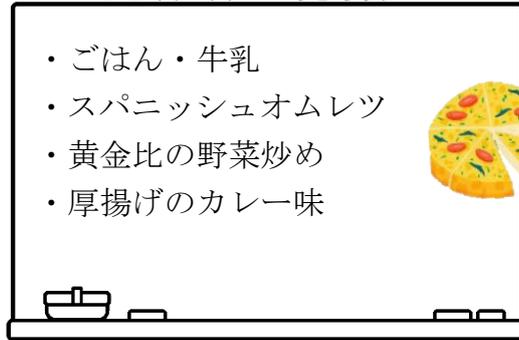


#### 27日(月)<社会>

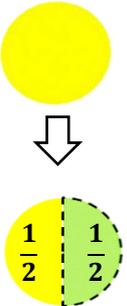


煮みそ・・・愛知県の郷土料理  
愛知県の食に欠かせない「赤みそ」を使った料理です。だいこんやにんじん、ごぼう等の根菜が旬の冬に食べられることが多く、寒い冬にぴったりの献立です。

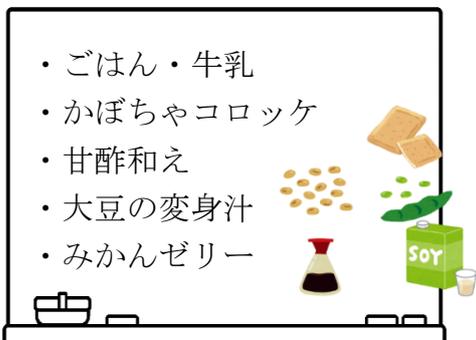
#### 28日(火)<算数>



小学校3年生で、分数を勉強します。スペイン発祥の丸い形のオムレツで、分数の勉強ができます。厚揚げのカレー煮では、食材をいろいろな形に切ります。どのような形があるか探してみましょう。

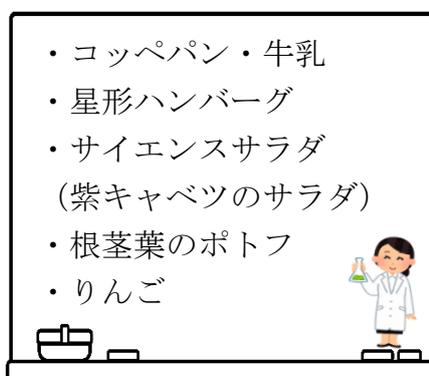


#### 29日(水)<国語>



小学校3年生で、「すがたをかえる大豆」を学習します。  
大豆の変身汁には、大豆がすがたをかえた食品が使われています。いくつかあるかわかるかな？

#### 30日(木)<理科>



<サイエンスサラダ>  
紫キャベツに、レモンドレッシングをかけると、色が変化する??  
<りんご>  
アイザック・ニュートンの「万有引力の法則」

#### 31日(金)<家庭科>



<みそ汁>  
いろいろなだしの種類を知ろう  
だしは、食材に含まれるうま味成分がしみ出したものです。ひとつの食材よりも、いくつか組み合わせることで、うま味が強くなることを、「うま味の相乗効果」といいます。

令和7年

富山市立杉原小学校



# 予 定 献 立 表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤の食品)	からだの調子を整える (緑の食品)	熱や力になるもの (黄の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
9	木	ごはん	○	焼きぎょうざ 鉄たっぷりサラダ サッポロラーメン しそかつおふりかけ	牛乳 ぎょうざ ひじき 豚肉	白菜 小松菜 人参 玉ねぎ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 ごま油 中華めん しそ鰹ふりかけ	625	22.9	22.8
10	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター よごし おでん	牛乳 わかさぎフリッター 厚揚げ さつま揚げ 昆布 がんもどき	白菜 小松菜 大根 人参	ごはん 油 砂糖 ごま こんにやく 里芋	602	24.0	31.7
14	火	ごはん	○	かにたま チンゲンサイソテー マーボー豆腐	牛乳 かに玉 ウインナー 豚肉 豆腐	キャベツ 生姜 筍 チンゲンサイ にんにく 人参 干ししいたけ ねぎ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油	604	27.2	34.0
15	水	ごはん	○	あじのかば焼き もやしのおひたし 高野豆腐のみそ汁	牛乳 鰯 うす揚げ 高野豆腐 わかめ	もやし きゅうり 大根 人参 白菜 ねぎ	ごはん 油 米粉 砂糖	578	26.9	30.8
16	木	ごはん	○	鶏つくね 納豆和え 豚肉の南蛮煮	牛乳 鶏つくね 納豆 豚肉	小松菜 たくあん 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ	ごはん 油 こんにやく じゃが芋 砂糖	614	24.4	27.9
17	金	ごはん	○	しいらのえごまだれ ゆでブロッコリー すいとん ヨーグルト	牛乳 しいら 木綿豆腐 ヨーグルト	生姜 えごまの葉 ブロッコリー 大根 人参 えのきたけ	ごはん 油 米粉 砂糖 すいとん	611	28.8	23.6
20	月	ごはん	○	にしんのみぞれ煮 塩ナムル 親子煮	牛乳 にしんのみぞれ煮 鶏肉 厚揚げ 卵	チンゲンサイ もやし 玉ねぎ 人参	ごはん ごま油 ごま 砂糖 こんにやく	643	33.3	35.8
21	火	ごはん	○	ハヤシライス あらびきウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー きゅうり	ごはん 油 じゃが芋 ハヤシルウ 砂糖	638	22.1	34.7
22	水	ごはん	○	豚肉のかおり揚げ 梅肉和え のっぺい汁	牛乳 豚肉 うす揚げ	キャベツ もやし 梅肉 ゆかり 大根 人参 えのきたけ	ごはん 油 でん粉 砂糖 こんにやく 里芋	595	23.7	32.4
23	木	食パン	○	ホキのアンGRES 海藻サラダ 野菜ポターージュ	牛乳 ホキ 海藻ミックス ベーコン 脱脂粉乳	大根 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 クリームコーン	食パン 油 砂糖 米粉 ごま油 じゃが芋 ホワイトルウ	592	24.7	32.8
24	金	ソフト 麺	○	ソフト麺の肉みそ 蒸しパン ビーンズサラダ ポケットチーズ	牛乳 豚肉 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 チーズ	ねぎ 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ 筍 ブロッコリー キャベツ 人参	ソフト麺 油 でん粉 砂糖 ごま油 蒸しパン	577	22.6	29.0
<b>27日(月)～31日(金)は学校給食週間</b>										
27	月	ごはん	○	ホキの天ぷら 青菜のごま和え 煮みそ	牛乳 ホキ 豚肉	小松菜 白菜 大根 人参 ごぼう	ごはん 油 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく	594	27.8	29.1
28	火	ごはん	○	スパニッシュオムレツ 黄金比の野菜炒め 厚揚げのカレー味	牛乳 スパニッシュオムレツ ベーコン 厚揚げ	にんにく 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ いんげん キャベツ	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 カレールウ	658	23.9	35.7
29	水	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 甘酢和え 大豆の変身汁 みかんゼリー	牛乳 うす揚げ 鶏肉 豆乳 木綿豆腐 大豆	かぼちゃコロッケ もやし きゅうり 人参 白菜 ねぎ 枝豆	ごはん 油 砂糖 みかんゼリー	641	24.4	26.1
30	木	コッペ パン	○	星形ハンバーグ サイエンスサラダ (紫キャベツのサラダ) 根茎葉のポトフ りんご	牛乳 ハンバーグ ウインナー ひよこ豆	紫キャベツ キャベツ 人参 白菜 かぶりんご 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 塩レモンドレッシング	579	23.6	29.5
31	金	ごはん	○	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ	生姜 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ 人参	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	611	23.9	33.7