



# 1月こんだて表



令和7年1月号  
中学校  
日野町教育委員会

| 日曜日 | スプーン | 献立名                                         | たんぱく質                       | 無機質            | 炭水化物                        | 脂質                 | ビタミン                                                          |
|-----|------|---------------------------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|
| 8水  |      | 牛乳 ご飯 さわらの照り焼き<br>なます<br>雑煮                 | さわら<br>とり肉 みそ               | 牛乳             | 米<br>砂糖 でんぷん<br>砂糖<br>もち    | ごま                 | 正月献立<br>大根 にんじん<br>白菜 たまねぎ こまつな                               |
| 9木  |      | 牛乳 中華めん とんこつラーメン汁<br>マーラーカオ<br>フロッキーサラダ     | 豚肉 かまぼこ                     | 牛乳             | 中華めん<br>黒砂糖 ホットケーキミックス      | 油<br>ドレッシング        | たまねぎ もやし キャベツ<br>にんじん ねぎ<br>ブロッコリー とうもろこし                     |
| 10金 |      | 牛乳 麦ご飯 ひじきとほろとんが<br>じゃがいものみぞ汁               | とり肉 豚肉 大豆<br>豆腐 油揚げ みそ      | 牛乳<br>ひじき      | 米 大麦<br>砂糖<br>じゃがいも         |                    | しょうが ごぼう さやいんげん<br>たまねぎ にんじん ねぎ                               |
| 14火 |      | 牛乳 ご飯 とりの唐揚げ<br>海そうの和え物<br>かぼちゃのみぞ汁         | とり肉<br>豆腐 油揚げ みそ            | 牛乳<br>わかめ      | 米 でんぷん                      | 油<br>ドレッシング        | しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ<br>かぼちゃ たまねぎ にんじん                      |
| 15水 |      | 牛乳 麦ご飯 さけのみそマヨ焼き<br>ひじきの炒め煮<br>けんちん汁        | さけ みそ<br>大豆 さつま揚げ<br>とり肉 豆腐 | 牛乳<br>ひじき      | 米 大麦<br>砂糖                  | ドレッシング<br>油        | 赤こんにゃく さやいんげん<br>大根 ごぼう にんじん ししいたけ ねぎ                         |
| 16木 |      | 牛乳 麦ご飯 豚じゃが<br>こまつなのごまだし和え                  | 豚肉                          | 牛乳             | 米 大麦<br>じゃがいも 砂糖            | ドレッシング             | にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>こまつな キャベツ                           |
| 17金 |      | 牛乳 塩ご飯 焼きのり<br>梅干し<br>日野菜のふりかけ<br>おでん       | かつおぶし<br>とり肉 ちくわ 厚揚げ さつま揚げ  | 牛乳 のり<br>昆布    | 米<br>砂糖<br>砂糖               | ごま                 | おむすびの日<br>ひのなちゃんの日<br>梅干し<br>日野菜の葉<br>大根 にんじん こんにゃく           |
| 20月 |      | 牛乳 麦ご飯 クッパ<br>肉団子の甘酢がらめ<br>春雨サラダ            | 豚肉<br>肉団子                   | 牛乳             | 米 大麦<br>砂糖 でんぷん<br>砂糖<br>春雨 | ごま油<br>油<br>ドレッシング | 姉妹都市「韓国」献立<br>もやし にんじん ねぎ にんにく<br>きゅうり にんじん                   |
| 21火 |      | 牛乳 コッペパン クジラのケチャップソース<br>キャベツサラダ<br>野菜スープ   | クジラ<br>とり肉                  | 牛乳             | パン<br>砂糖<br>じゃがいも           | 油<br>ドレッシング        | タイムスリッパ献立<br>キャベツ とうもろこし<br>にんじん たまねぎ                         |
| 22水 |      | 牛乳 麦ご飯 近江牛の牛丼<br>かぶのみぞ汁                     | 近江牛<br>手作りみそ                | 牛乳             | 米 大麦<br>砂糖                  |                    | 地場産物献立～滋賀県の味～<br>たまねぎ こんにゃく 白ねぎ<br>かぶ にんじん しめじ ねぎ             |
| 23木 |      | 牛乳 近江うどん とりうどん汁<br>わかさぎの磯辺唐揚げ<br>赤こんにゃく煮    | とり肉 かまぼこ<br>油揚げ<br>かつおぶし    | 牛乳<br>わかさぎ 青のり | 近江うどん<br>砂糖<br>砂糖           | 油                  | 地場産物献立～滋賀県の味～<br>たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ<br>赤こんにゃく こんにゃく           |
| 24金 |      | 牛乳 麦ご飯 鹿肉カレー<br>ビーンズサラダ<br>日野菜ピクルス          | 鹿肉<br>大豆 ツナ                 | 牛乳             | 米 大麦<br>じゃがいも<br>手亡豆 金時豆    | 油 カレールウ<br>ドレッシング  | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん りんご トマト<br>ブロッコリー<br>日野菜 地場産物献立～日野町の味～ |
| 27月 |      | 牛乳 ご飯 筑前煮<br>切干大根のポン酢和え<br>ふりかけ             | とり肉 さつま揚げ<br>ツナ             | 牛乳             | 米<br>さといも 砂糖                | 油                  | ごぼう れんこん にんじん<br>しいたけ さやいんげん こんにゃく<br>切干大根 ほうれん草              |
| 28月 |      | 牛乳 コッペパン ハンバーグケチャップソース<br>野菜サラダ<br>クリームシチュー | ハンバーグ<br>とり肉 豆乳             | 牛乳             | パン<br>砂糖<br>じゃがいも           | ドレッシング<br>ホワイトルウ   | キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ にんじん                                      |
| 29月 |      | 牛乳 麦ご飯 さばの塩焼き<br>キャベツの青じそ和え<br>豚汁           | さば<br>豚肉 豆腐 手作りみそ           | 牛乳             | 米 大麦                        | ドレッシング             | キャベツ きゅうり<br>ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ねぎ                             |
| 30月 |      | 牛乳 ご飯 エビ干し<br>キャベツのソテー<br>中華コンスーメ           | えび<br>卵                     | 牛乳             | 米<br>でんぷん                   | 油                  | ブロッコリー キャベツ<br>たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし                             |
| 31月 |      | 牛乳 麦ご飯 とりのしょうが焼き<br>こまつなと白菜のごま和え<br>豆腐のみぞ汁  | とり肉<br>豆腐 油揚げ 手作りみそ         | 牛乳<br>わかめ      | 米 大麦<br>砂糖                  | ごま                 | しょうが<br>こまつな 白菜<br>にんじん しめじ たまねぎ                              |

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。  
●スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

<お願い> 1月分の給食費の口座振替日は、1月6日(月)です。1月分の再振替日は1月15日(水)です。口座残高の確認をお願いします。

なお、2月分の給食費の口座振替日は、1月31日(金)です。

## れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごとに使われてきました。

先が見通せる



春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。  
かぶは、形が鈴に似ていることから「すずな」と呼ばれています。