



予定献立表

令和7年度

大洗町教育委員会・大洗町立 小学校

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 月 616kcal 2.0g	主 食	牛丼	牛肉	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 三温糖 しらたき	油	しょうゆ みりん	
	主 菜								
	副 菜								
2 火 661kcal 2.6g	主 食	ハニーバタートースト				食パン はちみつ	バター 生クリーム		
	主 菜	チリピーズ	豚肉 赤いんげん豆	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも	油	塩 こしょう ローリエ クチャップ フイオン ソース チリパウダー	
	副 菜	大根サラダ	ツナ（まぐろ）	にんじん 小松菜	大根		油	酢 塩 こしょう しょうゆ	
3 水 596kcal 1.3g	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	たらの竜田揚げ	たら		しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒	
	副 菜	ごま和え		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ	
4 木 618kcal 2.1g	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	ツナそぼろ丼	ツナ（まぐろ）		切り干し大根 しょうが 枝豆	ごはん 三温糖		しょうゆ 酒	
	副 菜	たくあん和え		にんじん 小松菜	たくあん キャベツ			しょうゆ	
5 金 622kcal 1.6g	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	ユーリンチー	鶏肉		長ねぎ しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ 酢	
	副 菜	パンサンスー	魚肉ソーセージ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり	春雨 三温糖	ごま油 油	しょうゆ 酢	
8 月 618kcal 1.6g	主 食	ひじきふりかけごはん	かつお節	ひじき ちりめんじゃこ	給食室手作りのふりかけです		ごはん 三温糖	ごま油 ごま	みりん しょうゆ
	主 菜	鶏肉とじゃがいものみそ煮	鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 三温糖	油	みりん しょうゆ	
	副 菜	小松菜のおひたし		小松菜	もやし キャベツ			しょうゆ	
9 火 603kcal 1.8g	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん	長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	でん粉	油	豆板醤 しょうゆ オイスターソース	
	副 菜	パンパンジーサラダ	鶏肉	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ラー油	しょうゆ 酢	
10 水 627kcal 2.5g	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	こぎつねうどん	油揚げ 鶏肉 なると	にんじん 小松菜	大根 長ねぎ 干しいたけ	ソフトめん		しょうゆ 塩 みりん	
	副 菜	ツナわかめサラダ	ツナ（まぐろ）	わかめ	にんじん	もやし キャベツ レモン果汁	ごま 油	こしょう 酢 しょうゆ	
11 木 621kcal 2.4g	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	かつおのごまがらめ	かつお		ごぼう しょうが	じゃがいも でん粉 三温糖	油 ごま	みりん 酒 しょうゆ	
	副 菜	しょうが和え		にんじん	キャベツ もやし きゅうり しょうが			しょうゆ	
12 金 664kcal 2.1g	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	チキンカレーライス	鶏肉	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールー チャツネ ソース	
	副 菜	もやしサラダ	魚肉ソーセージ	にんじん 小松菜	もやし	三温糖	油	しょうゆ 酢 塩	
16 火 638kcal 2.4g	主 食	米パン				米パン			
	主 菜	マカロニグラタン	鶏肉 豆乳	チーズ	パセリ	マッシュルーム 玉ねぎ	マカロニ 米粉	オリーブ油	コンソメ 塩 こしょう
	副 菜	ツナサラダ	ツナ（まぐろ）		にんじん 小松菜	大根 レモン果汁		油	しょうゆ こしょう
	主 食	ごはん				ごはん			
	主 菜	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	オリーブ油	塩 こしょう フイオン	
	副 菜	牛乳		牛乳					

日・曜 エネルギー 食塩相当量	献立名		主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		調味料・その他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17 水 606kcal 2.3g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	ほっけの塩焼き	ほっけ						塩
	副菜	切り干し大根の煮物	鶏肉 油揚げ		にんじん	切り干し大根	しらたき 三温糖 油		しょうゆ みりん
	他	豚汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	長ねぎ 大根 ごぼう	じゃがいも		かつお節
18 木 674kcal 1.8g	主食	根菜のデミライス	豚肉 みそ		にんじん トマト	玉ねぎ れんこん しめじ ごぼう マッシュルーム	ごはん じゃがいも 米粉	油	赤ワイン こしょう デミグラスソース ソース
	主菜								
	副菜	糸寒天サラダ	魚肉ソーセージ	糸寒天	にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	油 ごま油	塩 しょうゆ こしょう 酢
	他	牛乳		牛乳					
19 金 633kcal 2.0g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でん粉 三温糖	油	しょうゆ みりん
	副菜	もやしとかまぼこの和え物	かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし		ごま ごま油	こしょう しょうゆ
	他	あおさのみそ汁	豆腐 みそ	のり	にんじん	大根 長ねぎ			かつお節
22 月 626kcal 2.1g	主食	キムチチャーハン	豚肉 鶏卵		にら にんじん	長ねぎ キムチ	ごはん	ごま油	塩 しょうゆ こしょう
	主菜	春巻き			にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩 オイスターソース
	副菜	春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	長ねぎ もやし 干ししいたけ	春雨	ごま油	からスープ 塩 こしょう しょうゆ
	他	牛乳		牛乳					
24 水 644kcal 2.7g	主食	カレー南蛮うどん	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ	ソフトめん でん粉		カレー粉 塩 しょうゆ かつお節
	主菜	キャベツのごまじょうゆ和え	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ 酢
	副菜	カリカリスイートポテト					さつまいも はちみつ 三温糖	油	しょうゆ
	他	牛乳		牛乳					
25 木 620kcal 1.9g	主食	きのこのクリームライス	鶏肉 豆乳		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム	ごはん じゃがいも 米粉	油 生クリーム	デミグラスソース フイヨン 塩 こしょう ローリエ
	主菜	海藻サラダ	ツナ（まぐろ）	海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	副菜	牛乳		牛乳					
	他								
26 金 635kcal 2.7g	主食	セルフ五目わかめごはん	鶏肉 大豆	わかめ	にんじん	干ししいたけ	ごはん 三温糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん
	主菜	はまぐりのバターしょうゆ焼き	はまぐり		パセリ	にんにく		バター	酒 しょうゆ
	副菜	みそちゃんこ汁	豚肉 みそ 厚揚げ		にんじん	大根 長ねぎ 白菜			からスープ
	他	牛乳		牛乳					
29 月 620kcal 1.8g	主食	ごはん					ごはん		
	主菜	和風ハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ レモン果汁 にんにく	パン粉 三温糖 砂糖		しょうゆ 塩 赤ワイン こしょう 酒
	副菜	おかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ
	他	かきたま汁	鶏卵 豆腐		にら にんじん	えのきだけ 玉ねぎ	でん粉		しょうゆ 塩 かつお節
30 火 610kcal 2.4g	主食	ココア揚げパン					コッペパン 三温糖	油	ココア ミルクココア
	主菜	ワンタンスープ	豚肉		にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが 干ししいたけ もやし	ワンタン		からスープ 塩 こしょう しょうゆ
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ	卵黄		ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 かつおエキス
	他	牛乳		牛乳					

* ごはん・米パンは、大洗町産こしひかりを使用しています。はまぐり・ちりめんじゃこ・しらす・さつまいもも大洗町産です。

* はまぐりは、大洗町漁業協同組合の皆さまより、無償でご提供いただきました。

* 材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。

今月の栄養価

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
平均値	627	24.2	17.9	340	63	2.9	2.1	375	0.57	0.51	25	2.1	3.7
児童（8～9歳） の基準値	650	21～32.5	14.5～22	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

