



2025年 1月のこんだて表



見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	* 1月の給食予定 * * 小学校 * 9日 見附小、第二小、名木野小、田井小、新潟小、上北谷小、今町小 開始 10日 葛巻小 開始 31日 第二小 なし  * 中学校 * 9日 全中学校 開始 * 特別支援学校 * 9日 開始 31日 なし		ひ 日 基準 副菜 主菜 牛乳	9 たくあん和え メンチカツ 牛乳	10 れんこんのマヨ和え さけの塩焼き 牛乳
	エネルギー		小 kcal 中 kcal	639 kcal 734 kcal	636 kcal 756 kcal
	塩分		小 g 中 g	2.3 g 2.7 g	1.9 g 2.4 g
	補ってほしい食品		家庭で補ってほしい食品	いも類	大豆製品
	あか		赤：体をつくるもとになる食品	牛乳 豚肉 かつお節 すけそうだら 豆腐 みそ 大豆	牛乳 さけ ひじき 鶏肉
	みどり		緑：体の調子を整えるもとになる食品	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ たくあん 白菜 かぶ 長ねぎ	れんこん にんじん コーン 枝豆 ごぼう まいたけ 小松菜 長ねぎ
	きいろ		黄：エネルギーのもとになる食品	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	米 きりたんぼ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ
こんだて	13 成人の日 1月のお米は 上北谷小学校区産 こしいぶきです。 市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきます。 	14 ルレクチェタルト 大根ツナ サラダ さつまいもチキンカレー (麦ごはん) 711 kcal 815 kcal 2.3 g 2.7 g 小魚類 牛乳 鶏肉 ツナ 豆乳 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 大根 ブロッコリー きゅうり コーン トマト 洋なし 米 大麦 さつまいも 油 ルウ 砂糖 タルト 米粉	15 き 荻わかめのきんぴら ししゃもの竜田揚げ2匹 646 kcal 753 kcal 2.0 g 2.3 g 種実類 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ みそ 荻わかめ さつまいも 豆腐 れんこん にんじん いんげん まいたけ 長ねぎ しょうが メンマ 米 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉	16 きっかあ 菊花和え ハンバーグ 和風きのこソース 617 kcal 728 kcal 2.2 g 2.5 g くだもの 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ かつお節 きく しめじ えのき 小松菜 キャベツ 大根 トマト にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 米 砂糖 さつまいも 片栗粉 じゃがいも 豚脂	17 じゃこサラダ 鶏肉と里芋の甘辛煮 659 kcal 763 kcal 2.2 g 3.2 g 海藻類 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 卵 枝豆 もやし きゅうり コーン にんじん しょうが 体菜 れんこん しいたけ 長ねぎ 米 里芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油
	エネルギー				
	塩分				
	補ってほしい食品				
	あか				
	みどり				
	きいろ				
こんだて	20 ひじきと大豆の炒り煮 厚焼き玉子 中学のみ：チーズ 582 kcal 736 kcal 2.1 g 3.2 g 小魚類 牛乳 卵 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 中学：チーズ	21 豆腐入り和風サラダ にんじんの昆布煮 620 kcal 736 kcal 1.9 g 2.3 g 種実類 牛乳 にしん 昆布 豆腐 のり 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	22 ブロッコリーのサラダ 鶏肉のジンジャーソテー 588 kcal 735 kcal 2.3 g 2.9 g 大豆製品 牛乳 鶏肉 ハム レバウインナー 生クリーム	23 豚キムチ丼 ヨーグルト 636 kcal 736 kcal 2.4 g 2.9 g くだもの 牛乳 豚肉 さけ みそ ヨーグルト	24 学校給食 週間① 白菜の塩昆布づけ たらふライソースがけ 654 kcal 791 kcal 1.6 g 1.9 g きのこ類 牛乳 すけそうだら 鶏肉 油揚げ 昆布 みそ
	エネルギー				
	塩分				
	補ってほしい食品				
	あか				
	みどり				
	きいろ				
こんだて	27 学校給食 週間② わかめサラダ かぼちゃひき肉フライ ソフトめん 五目 和風汁 651 kcal 872 kcal 2.2 g 2.7 g いも類 牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	28 学校給食 週間③ りんご ベジタブル スープ チリコンカーネライス (ごはん) 623 kcal 728 kcal 2.0 g 2.4 g 魚介類 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	29 学校給食 週間④ さつまいもの金山サラダ いかカレー照焼き 612 kcal 728 kcal 1.4 g 1.6 g 種実類 牛乳 イカ ハム もずく 豚肉 豆腐 卵	30 学校給食 週間⑤ にらのアーモンド和え 米粉の春巻き 665 kcal 803 kcal 1.9 g 2.4 g 大豆製品 牛乳 豚肉 鶏肉	31 ツナのごまマヨ和え 厚揚げのみそ炒め 654 kcal 770 kcal 1.8 g 2.0 g くだもの 牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 油揚げ
	エネルギー				
	塩分				
	補ってほしい食品				
	あか				
	みどり				
	きいろ				

2025年 1月の給食だより

あけましておめでとうございます。

今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をお届けできるように、給食センター職員一同、心新たにがんばります。
さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。今年は「うす味でおいしく！減塩こんだて」をテーマに特別こんだてを行います。給食時間の放送では、「めざせ減塩マスター！減塩クイズ」も行います。お楽しみに♪

1月24日(金)～30日(木)は全国学校給食週間

「うす味でおいしく！減塩こんだて」

健康のために一日にどれくらいの塩をとってよい？

食塩 国の目標値 (日本人の食事摂取基準2020年版より)

	小学生			中学生	15歳以上
	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	
男	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.5g未満
女	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	6.5g未満	6.5g未満
給食一食分の基準値	1.5g未満	2.0g未満		2.5g未満	

※料理用の小さじで塩1ぱいは6g

減塩の工夫 給食センターを参考に、レッツ減塩！



しっかりだしをとって
みそ汁をつくりまします。
うま味を生かし、塩を
ひかえめに。



具だくさんにと
食材のうま味によって、
うす味でもおいしく。



にらみつけ・ねぎ等の
香味野菜や、カレー粉・
酢・レモン等の調味料を
使って、味の変化を。



野菜・海そう・果物を
しっかりとるように工夫を。
とりすぎた塩を体の外に
出す「カリウム」がふくま
れています。



3160人分と大量のため、
月に1～2回ですが、
季節の果物をつけています。

見附市学校給食センターでは、市内の13校の小、中、特別支援学校合わせて、
3,160食の給食を30人の調理員さんが作っています。

見附市のホームページに

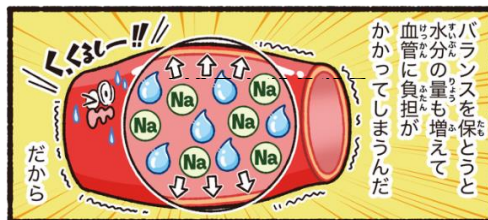
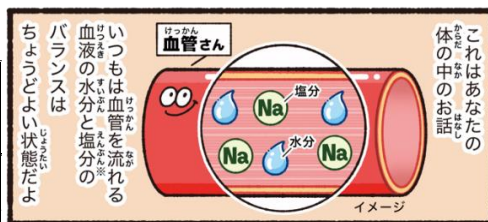
給食レシピが掲載されています。

このQRコードから

ご覧になれます。



とりすぎると…



※塩分…ナトリウムのことを表しています

えんぶん
塩分のとりすぎに気をつけて、
からだ たいせつ
体を大切にしましょう。