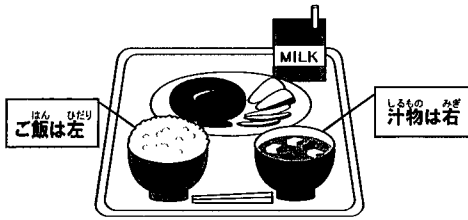
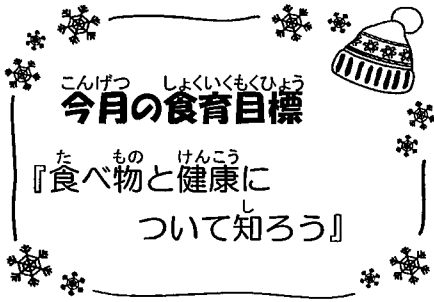


1月 スクールランチ予定献立表

小学校1、2、3年生

2025年

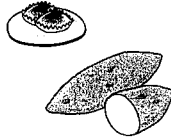


スクールランチの
スイーツポテトを作ってみよう!

- 材料(4人分)
- さつまいも~300g
 - 砂糖~大さじ3
 - 牛乳~大さじ1
 - 生クリーム~大さじ3
 - 卵黄~1/2個
 - 黒ゴマ~少々(トッピング用)

つくろい方

①、さつまいもの皮をむいて
1cmくらいの輪切りにします
ボールに入れて水にさらします



②、①の水気をきいて耐熱皿に入れます
ふわりとラップをして電子レンジに入れます
600W・2分~3分加熱(様子を見ながら)

③、②を取り出してマッシャーでつぶします
やけどに注意しながら
熱いうちにマッシュして下さいね!



④、③に砂糖、牛乳、生クリームを入れて
よく混ぜ合わせます



⑤、④を4人分をお好みの形に丸くします。
表面に卵黄をぬって黒ゴマをトッピングします

⑥、⑤をオーブントースター(1000W)で5分~8分
焼いて、こんがり焼き色がついたら出来上がりです
(焼き色がつくまで様子見ながら時間を追加しましょう)

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
20	ごはん	様似米	27	ごはん	様似米
日	ほっけ海苔塩から揚げ	ほっけ、しょうが、にんにく、あおのり	日	豚バラ肉と大根の味噌煮	豚肉、大根、人参、しょうが、小葱
(月)	ひじきとひき肉五目炒め	豚肉、ごぼう、人参、枝豆、ひじき	(月)	ゆず風味サラダ	キャベツ、鶏肉、枝豆、ゆず
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、長ねぎ		はんぺんとワカメのすまし汁	はんぺん、えのき茸、わかめ
アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		
21	ごはん	様似米	28	ごはん	様似米
日	鶏のはちみつ醤油照り焼き	鶏肉、しょうが、にんにく	日	さばごまタレ焼き	さば、ごま
(火)	ポテトとツナサラダ	じゃがいも、ツナ、コーン	(火)	さつま芋と大豆の五目煮	さつまいも、大豆、ちくわ、枝豆、人参
	ミネストローネスープ	トマト缶、キャベツ、玉葱、ベーコン、にんにく、パセリ		鶏ごぼう汁	鶏肉、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、人参、しょうが
アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま		
22	(新・手作りスープ)味噌野菜ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、にんにく、長葱、なた	29	かき揚げうどん	うどん、野菜かき揚げ(玉葱、人参、ごぼう、春菊)、鶏肉、長葱、人参、かまぼこ、しいたけ
日	きな粉蒸しパン	蒸しパンミックス、調製豆乳、きな粉	日	ウインナーポト	ホットケーキミックス、牛乳、ウインナー、パセリ
(水)			(水)		
アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		
23	北海道産小麦のコッパパン	北海道産小麦のコッパパン	30	ポークカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参
日	ハンバーグ&レタス	ハンバーグ、リーフレタス、	日	みかん	みかん
(木)	スライスチーズ(鉄分強化)	プロセスチーズ(鉄分・カルシウム入り)	(木)		
	さつまいもポタージュ	牛乳、さつまいも、玉葱、クルトン、パセリ			
アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		
17	ごはん	様似米	24	豚肉ジンギスカン丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、もやし、玉葱、りんご、人参、ピーマン、しょうが、にんにく
日	ポークチャップ	豚肉、玉葱、しめじ、パセリ	日	のり和え	白菜、ほうれん草、焼きのり
(金)	キャベツと豆ソテー	キャベツ、ビーンズミックス(大豆、手豆、金時豆)、さつま揚げ	(金)	豆腐とごぼうの味噌汁	豆腐、ごぼう、油揚げ
	野菜コンソメスープ	大根、人参、えのき茸			
アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご		
31	ごはん	様似米	日	ヤンニョム風チキン	鶏肉、しょうが、にんにく、ごま
			(金)	三色ナムル	もやし、小松菜、人参
				かぶのポトフ風スープ	かぶ、人参、キャベツ、ベーコン
アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		

1月の1人当たり平均摂取栄養値

エネルギー 559Kcal、たんぱく質 19.3g、脂質 18.8g、炭水化物 74.3g、食塩相当量 2.4g [推定値]