



# 献立表



日	曜	はし スプーン	1月 献立名			ひとことメモ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	穀や力のもとになる食品		材料名 血や肉になる食品		体の調子を整える食品	
			主食・汁物	飲料	おかず				穀類・いも・さとう (5群)	油脂類 (6群)	肉・魚・卵・豆・豆製品 (1群)	牛乳・小魚・海藻 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	淡色野菜・くだもの (4群)
9	金	はし スプーン	雑穀ごはん 一中味噌汁	牛乳	赤魚の西京焼き キャベツのおかか和え 芋煮汁 たたきごぼう 白玉ぜんざい なます	「新作・おすすめ献立」  9日 おせち&鏡開き&山形県 お節料理のたたきご ぼう・なます、鏡開き にちなんだ白玉ぜんざ い、山形県の郷土料理 である芋煮汁を提供し ます。 1月11日は鏡開きで す。この日は、正月に 供えていた鏡餅を割っ てから食べますが、割 るではなく、縁起の良 い開くという言葉を使 っています。	782	35.3	米 きび 赤米 押し麦 さといも でんぶん 砂糖 白玉だんご	白ごま	赤魚の西京漬 かつお節 豚肉 生揚げ 花かつお 小豆	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 板こんにゃく 長ねぎ 本しめじ ごぼう だいこん
13	火	はし	ごはん 二中味噌汁	〃	厚揚げのマヨネーズ炒め うど入り五目かき揚げ さつまいものミルク煮 根菜サラダ ごま大根		982	31.5	米 小麦粉 でんぶん さつまいも 砂糖	マヨネーズ 油 バター 白ごま 練りごま ごま油	生揚げ 鶏肉 青大豆 イカ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ うど ごぼう れんこん だいこん
14	水	はし	ごま塩ごはん 四中スープ	〃	ハンバーグ オニオンソース ジャーマンポテト エノキのカレー炒め ビーンズマリネ オリーブソルトブロッコリー		825	30.2	米 生パン粉 でんぶん じゃがいも 砂糖	白ごま 油 バター オリーブ油	豚肉 豆腐 ツナフレーク 青大豆 大豆	牛乳	にんじん わけぎ パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく えのきたけ もやし しめじ ホールコーン きゅうり
15	木	はし	ごはん 五中すまし汁	〃	鯖のにんにく味噌焼き ポイルもやし 豆腐チャンプル にんじンドレッシングサラダ 昆布豆 白菜の磯香和え		773	36.8	米 砂糖	ごま油 油	鯖 赤みそ 豆腐 豚肉 卵 大豆	牛乳 昆布 ささみのり	わけぎ にら にんじん みずな ほうれん草	しょうが にんにく もやし たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜
16	金	はし スプーン	ビビンバ 三中中華スー プ	〃	チヂミ 海藻サラダ ふかし芋 杏仁豆腐		840	29.5	米 砂糖 小麦粉 上新粉 でんぶん じゃがいも 杏仁豆腐	油 白ごま ごま油	豚肉 大豆 卵	牛乳 海藻ミックス	にんじん ほうれん草 にら 小松菜	にんにくしょうが 切干大根 もやし キャベツ ホールコーン たまねぎ
19	月	はし	ひじきごはん 一中すまし汁	〃	ししゃもとちくわの天ぷら 味噌煮込み 白菜の和風サラダ キャベツとじゃこの炒めもの ピーマンとエノキの和え物		762	31.3	米 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	ちくわ 卵 豚肉 赤みそ 大豆 かつお節	ひじき 牛乳 ししゃも 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	だいこん 板こんにゃく 白菜 きゅうり キャベツ えのきたけ
20	火	はし	ごはん 五中味噌汁	〃	鶏肉の変わり揚げ ミニトマト じゃがいもとひき肉の炒め物 よくばりサラダ 切干大根の煮物 かぶのごま和え	13日・23日・28日 こくベジ 国分寺産の「うど」を 使用した献立です。 うどは1月～3月が最 盛期です。シャキシャ キとした歯ごたえと香 りが特徴です。	873	30.0	米 砂糖 小麦粉 でんぶん じゃがいも	ごま油 油 白ごま	鶏肉 生揚げ 青大豆 油揚げ	牛乳 茎わかめ ひじき ちりめんじゃこ	ミニトマト にんじん かぶ菜	にんにくしょうが たまねぎ れんこん しめじ キャベツ 切干大根 かぶ
21	水	はし スプーン	ごはん 三中味噌汁	〃	マーボー豆腐 鯖のねぎ塩焼き チヨレギサラダ チンゲン菜の和え物 かみかみピーンズ		840	41.4	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 白ごま	豆腐 豚肉 鶏肉 赤みそ 鯖 大豆	牛乳 生わかめ ささみのり ちりめんじゃこ	にんじん にら みずな ちんげん菜	にんにくしょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ 長ねぎ もやし ホールコーン
22	木	はし スプーン	にんじん 食パン	コー ヒー 牛 生	チリコンカルネ アメリカンドッグ ほうれん草のソテー 大根サラダ みかん		837	33.5	パン 小麦粉 砂糖	金時豆 油	豚肉 鶏肉 ポークウインナー 卵 ツナフレーク	コーヒー牛乳 牛乳	ピーマン にんじん ホールトマト ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ ホールコーン もやし だいこん きゅうり レモン汁 みかん
23	金	はし	ごはん 四中味噌汁	牛乳	いわしのかば焼き 春雨のオイスター炒め ピリ辛こんにゃく 白菜と水菜のお浸し うど入りわかめサラダ		774	30.3	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	油 白ごま ごま油	鰯 豚肉 ちくわ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	ピーマン いんげん みずな	しょうが キャベツ たまねぎ もやし しめじ 糸こんにゃく れんこん 白菜 うど きゅうり ホールコーン
26	月	はし スプーン	ごはん 二中すまし汁	〃	ブリのレモンしょうゆソース ポイル野菜 厚揚げと豚肉の味噌炒め 切干大根のサラダ かつおでんぶ 塩だれきゅうり	22日世界の料理 ～アメリカ～ ・チリコンカルネ 豆と肉を煮込んだス パイシーなアメリカ南 部の家庭料理です。 ・アメリカンドッグ ソーセージを生地で包 んで揚げたものです。 本場アメリカでは、ト ウモロコシ粉の生地 のため、コーンドッグと 呼ばれています。	910	40.5	米 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 バター 白ごま ごま油	ぶり 生揚げ 豚肉 赤みそ ツナフレーク 青大豆 粉かつお	牛乳	にんじん	レモン汁 にんにく キャベツ しょうが 長ねぎ ホールコーン 切干大根 玉ねぎ きゅうり
27	火	はし	きびごはん 一中味噌汁	〃	豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 卵焼き スイートポテトフライ 水菜とコーンのサラダ つぼ漬		810	30.2	米 きび 砂糖 でんぶん さつまいも	油 ごま油 白ごま	豚肉 卵 青大豆	牛乳 ピザチーズ	小松菜 にんじん みずな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン つぼ漬
28	水	はし スプーン	ごはん	〃	鮭の竜田揚げ 野菜そぼろ 春雨サラダ うど入りきんぴら ほうれん草のごま和え		800	34.4	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油 白ごま 練りごま	鮭 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが 玉葱 干しいたけ きゅうり ホールコーン キャベツ うど ごぼう もやし しめじ
29	木	はし	わかめごはん 四中味噌汁	〃	鶏肉のコーンマヨ焼き 肉豆腐 まごわやさしいサラダ こんにゃくの煮物 大根の浅漬け		817	29.0	米 砂糖 でんぶん さつまいも	マヨネーズ 油 白ごま	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆	炊き込みわかめ 牛乳 粉チーズ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜 葉だいこん	クリームコーン たまねぎ 白菜 しらす 長ねぎ しめじ キャベツ 板こんにゃく だいこん
30	金	はし スプーン	トマトチーズ 担々麺	〃	大豆と小魚とさつま芋の揚げ煮 小松菜とツナのサラダ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え		835	38.7	中華麺 でんぶん さつまいも 砂糖	ごま油 白ごま 練りごま 油	豚肉 鶏肉 赤みそ 大豆 ツナフレーク 生揚げ かつお節	粉チーズ 牛乳 かえり煮干	ホールトマト 小松菜 にんじん ブロッコリー	長ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜 たまねぎ

はしとスプーン  
は、毎日洗って、  
忘れずに持ってき  
ましょう。

\* 今月の平均栄養量 \*

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
831kcal	33.5g	28.8g	387mg
マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA
124mg	3.2mg	4.0mg	209μg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
0.53mg	0.59mg	34mg	2.7g
食物せんい	※割合により、献立を変更することがあります。		
6.3g			

## 1月の食育目標

### 食文化について 知ろう

日本人は日本の土地ならではの四季折々の海の幸、山の幸と  
いった自然の味を生かした料理をつくり、大切に食べてきまし  
た。また、日本各地には、それぞれ自然的・社会的な環境や習慣  
を背景に「行事食」や「郷土食」等、極めて多様な食文化が発達し  
ています。日本の多様な食文化には、各地の自然環境の中で、  
暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史がそれぞれ  
反映されており、未来に継承すべき日本を代表する  
文化の一つと言えます。

給食は、成長期のみなさんの発  
達のために、栄養バランスのよい  
豊かな食事となるように献立を考  
えています。また、地場産物を活用  
したり、地域の郷土食や行事食を  
出したりすることで、地域の文化や  
伝統についても学んでほしいと  
思っています。

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**