



1月

# 給食献立表

日 ／ 曜	こんだてめい		おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の もどになる</small>	きいろ <small>熱や力の もどになる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)	
9 金	ごはん (山形県鶴岡市産 はえぬき)	さけのさいきょうやき こまつないそべえ しらたまどうに	★飲用牛乳, ぎんざけ, 西京味噌, しらす干し, きざみのり, 鶏こま, 絹 ごし豆腐, かまぼこ (卵無)	精白米, 粒麦, 三温糖, 白玉粉	しようが, キャベツ, にんじ ん, こまつな, もやし, だいこん, ぶなしめじ, はくさい, ね ぎ	さかな あえも の	ごはん	汁もの	558 kcal 30.7 g 13.1 g 1.9 g	1月11日は「鏡開き」です。給食室で作った もちもちの白玉を入れた「雑煮」を味わい ます。梅の花の形をしたかまぼこも入って います。
12	成人の日									
13 火	わかめごはん	おみくじコロッケ ごまズあえ とうふとなめごのみそしる	★飲用牛乳, 炊き込みわか め, 豚ひき肉, おから, 豆乳, ★プロセスチーズ, ★うず ら卵, ワインナー, 木綿豆 腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, 油, ジャガイモ, 小麦 粉, 乾パン, 生パン粉, ごま油, さとう	玉葱, にんじん, ホールコー ン, グリンピース, キャベツ, もしやし, こまつな, だいこん, なめこ, ねぎ	コロッ ケ あえも の	ごはん	みそ汁	623 kcal 20.8 g 24.1 g 3.1 g	おみくじコロッケには、ウインナー（勝負 運UP）・チーズ（健康運UP）・うずらの卵 (人気運UP) の3種類の食材のうちいずれ かが入っています。
14 水	ごはん (宮城県産ひとめぼれ)	ハンバーグ こふきいもへのりしお～ ぐだくさんミネストローネ	★飲用牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, あおり, ベーコン, 鶏こま, 白い んげん豆, ★粉チーズ	精白米, 粒麦, 油, 生パン 粉, マヨネーズ (卵無), 三温糖, じゃがいも, シエル マカロニ	玉葱, にんにく, マッシュルーム, にんじん, キャベツ, ホー ルコン, トマトジュース (缶), トマト缶詰	にく いも	ごはん	スープ	654 kcal 26.9 g 21.4 g 2.1 g	
15 木	ごまはちみつトースト	フレンチツナサラダ ニューアイジングラン クラムチャウダー くだもの (いちご)	★飲用牛乳, まぐろ缶 詰, ベーコン, ★むきあ さり, ベビーホタテ, ★ 牛乳・調理用, 豆乳	★食パン・給, ねりご ま, はちみつ, ★バ ター, 白すりごま, 油, じゃがいも, 小麦粉	ホールコーン, きゅうり, キャ ベツ, にんじん, 玉葱, レモン, バセリ, いちご	パン いちご	サラダ	スープ	587 kcal 24.8 g 27.2 g 2.1 g	クラムチャウダーとは、アサリやホタテな どの二枚貝と一緒に野菜を煮込んだアメリ カの料理です。今回は、ニューアイジングラン ド風の白いクラムチャウダーを提供しま す。
16 金	ごはん (山形県産つや姫)	たまごのからくさやき ひじきのにもの はくさいとあぶらあけのみそしる くだもの(かんきつ類)	★飲用牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, ★たまご, 鶏 こま, ひじき, 油揚げ, 白 みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 油, さと う, ごま油, つきこん にゃく, 三温糖, じや がいも	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, こ まつな, はくさい, えのきた け, こねぎ, 柚子類	たまご ひじき	ごはん	みそ汁	527 kcal 22.7 g 17.3 g 2.4 g	旬のかんきつの果物がおいしい季節で す。この日は、八百屋さんにおすすめ の品種を入れてもらいます。風邪予防 に大切なビタミンCが含まれています。
17 土	キーマカレー	ポテトとツナのサラダ くだもの (みかん)	★飲用牛乳, 豚ひき肉, 豚レバー, レンズ豆, ひ よこ豆, まぐろ缶詰	精白米, 粒麦, 油, 小麦 粉, ジャガイモ, さと う	にんにく, ショウガ, セロ リー, 玉葱, にんじん, ピーマ ン, 黄バブリカ, きゅうり, キャベツ, レモン, みかん	ライス ルウ	×	サラダ	654 kcal 22.9 g 21.1 g 1.7 g	
19	振替休業日									
20 火	ごはん (北海道産ゆめびりか)	いかのチリソース もやしのナムル スミーテン	★飲用牛乳, イカ, ロー <sup>ス</sup> ハム, ベーコン, 木綿 豆腐, ★たまご	精白米, 粒麦, 売, でん粉, 米粉, 油, さとう, ごま 油, 白ごま	にんにく, ショウガ, ウニ, もやし, こまつな, キュウリ, 黒きくらげ (乾), ショウガ, 玉葱, にんじん, え のきたけ, クリームコーン, ホー ルコン, チンゲンツアイ	いか ナムル	ごはん	スープ	589 kcal 27.4 g 17.8 g 2.4 g	
21 水	とうふのうまにどん	いそかあえ くだもの (りんご)	★飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, 生わか め, しらす干し, きざみ のり	精白米, 粒麦, 油, でん 粉, ごま油, ごま	ショウガ, にんじん, たけの こ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, もやし, えのきたけ, ★りんご	ごはん あん	くだもの あえもの		551 kcal 24.8 g 18.5 g 2.2 g	
22 木	こまつなさんしょくごはん	わかさきのからあげ れんこんのごまねーすサラダ じゃがいものみそしる	★飲用牛乳, ★たまご, ハム, 油揚げ, ★わかさ き, ハム, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 油, 三温 糖, 白ごま, でん粉, 油, さとう, マヨネー ズ (卵無), ジャガイ も	こまつな, しょくが, にんに く, くれんこん, キャベツ, にん じん, キュウリ, ホールコー ン, えのきたけ, 玉葱, ねぎ	ごはん さかな	あえもの	みそ汁	580 kcal 20.4 g 22.7 g 2.6 g	わかさきは、10～3月が旬の小魚です。 骨まで食べられて、カルシウムやたんぱく 質などの栄養が豊富に含まれています。
23 金	ミルクパン	マカロニグラタン キャベツとコーンのスープ	★飲用牛乳, 鶏こま, む きエビ, ★牛乳・調理 用, 豆乳, ★生クリーム, ★ピザチーズ, ベーコ ン	★ミルクパン, 油, じゃがいも, マカロ ニ, ★バター, 小麦粉, 乾パン粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, えのきたけ, キャベツ, ホールコーン, しょくが, こま つな	グラタ ン	パン	スープ	591 kcal 26.9 g 24.9 g 3.1 g	
26 月	タコライス 【沖縄県郷土料理】	もずくたまごのスープ くだもの (いちご)	★飲用牛乳, 豚ひき肉, レンズ豆, ★ダイス チーズ, 鶏こま, 木綿豆 腐, ★たまご, もずく	精白米, 粒麦, 油, 三温 糖, 小麦粉, ワンタン の皮, でん粉	にんにく, ショウガ, セロ リー, 玉葱, にんじん, トマト 缶詰, キャベツ, えのきた け, もやし, ねぎ, いちご	ごはん やさい タミート	くだもの スープ		584 kcal 24.0 g 17.6 g 2.8 g	【全国学校給食週間】 タコライスは、沖縄県の発祥料理で、メキシコ料 理のタコスをごはんにのせたものです。茹でた キャベツ、パリパリに揚げたワントンの皮、チー ズを一緒にトッピングします。
27 火	コッペパン 【昭和時代の給食】	くじらのたつたあげ ハムコーンサラダ カレーシチュー	★飲用牛乳, くじら肉 (赤肉), ハム, 鶏こま, ★ 牛乳・調理用, 豆乳, ★ 粉チーズ	★コッペパン, ごま 油, 米粉, でん粉, 油, さとう, ジャガイモ, ★バター, 小麦粉	にんにく, ショウガ, ホール コーン, キュウリ, キャベツ, にんじん, 玉葱, しょくが, セ ロリー, マッシュルーム, バセ リ	パン くじら	サラダ	シチュー	628 kcal 28.2 g 26.1 g 2.8 g	【全国学校給食週間】 昭和25年度の給食を再現します。 この時代、主食はパンを中心でした。 主菜には、高タンパク質のくじら肉やパンに合う シチューなどがよく登場していました。
28 水	ごはん (新潟県魚沼市産 コシヒカリ)	トビウオのメンチカツ 【東京都産の献立】 おろしあえ とんじる	★飲用牛乳, とびう おミンチ, 豚ひき肉, 大豆, 豚こま, 木綿豆腐, 油揚 げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, マヨネー ズ (卵無), 乾パン粉, 油, さとう, 小麦粉, 生パン粉, 油, ごま油, 板こんにゃく, じゃがいも	にんにく, キャベツ, 玉葱, に んじん, こまつな, もやし, え のきたけ, だいこん, ごぼう, ねぎ	メンチ あえもの	ごはん	汁もの	643 kcal 28.3 g 21.2 g 2.4 g	【全国学校給食週間】 東京の島「八丈島」の近くでとれる「トビ ウオ」を使って、メンチカツにします。 「トビウオ」は、敵に襲われそうになると 胸ひれを開いて飛びます。
29 木	こまつなチャーハン 【小松菜献立】	はるさめサラダ えどちゃんしらたまポンチ	★飲用牛乳, 烹き豚, な ると (卵無), ★たま ご, まぐろ缶詰, 木綿豆 腐	油, 精白米, 粒麦, ラー ド, 緑豆はるさめ, 油, ごま油, さとう, ごま, 白玉粉	しょくが, ねぎ, たけのこ, 千 し椎茸, こまつな, にんじん, きゅうり, キャベツ, みかん 缶, ★もも缶, ★パイナップ ル, レモン	ごはん	フルーツ	サラダ	596 kcal 22.0 g 22.1 g 2.0 g	【全国学校給食週間】 全ての料理に江戸川区産の小松菜を使った献立で す。デザートの名前もある「えどちゃん」は、 「江戸川区産の花や野菜を応援するイメージキャラ クター」のことです。白玉に江戸川区産の小松 菜を使ったフルーツポンチを作ります。
30 金	スパゲッティ ナポリタン	ひゃくみビーンズサラダ ロックケーキ 【おはなし献立】	★飲用牛乳, ベーコン, 豚こま, ハム, ★粉チ ーズ, 大豆, 白いんげん豆, ひよこ豆, ★たまご	スパゲッティ, オ リーブ油, 油, 三温糖, 小麦粉, さとう, ★バ ター, ★チョコチッ プ	にんにく, セロリー, にんじ ん, 玉葱, キャベツ, マッシュ ルーム, トマト缶詰, ピーマ ン, キュウリ, ホールコーン, えだまめ, クランベリー	めん	ケー キ	サラダ	595 kcal 23.4 g 22.7 g 2.4 g	【全国学校給食週間】 ハリーポッターの世界を再現します。魔法界のお 菓子「百味ビーンズ」に見立てた、いろいろな種 類の豆をサラダにします。 デザートは、ハリーの友達のハグリッドが作った ロックケーキをイメージしてあります。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

月目標 食べ物について考えましょう。

全國  
學校  
給  
食  
週  
間

くじらのたつたあげ