

1月給食献立表

令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ		
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)							
8	水		始業式										
9	木	人日の郵句 献立	こまつな菜飯 おみくじハンバーグ 三色なます お雑煮 果物 (みかん)				精白米、粒麦、ごま油、白ごま(いり)、白すりごま、でん粉、サラダ油(米)、さとう、さといも、トック	飲用牛乳、粉寒天、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、おから、うすら卵、ウィンナー、チーズ、鶏こま、かまぼこ(卵無)	こまつな、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、にんにく、だいこん、にんじん、きゅうり、ゆず、みかん	今年最初の給食はおせちや人日の節句にちなんだ献立です。1月7日「人日の節句」には、春の七草が入った七草粥を食べる風習があります。			
			736	31.5	24.9	2.7							
10	金	鏡開き 献立	焼きうどん めひかりのお茶揚げ ジャキジャキ梅和え 白玉ぜんざい				冷凍うどん、サラダ油(米)、米粉、でん粉、揚げ油、白ごま(いり)、さとう、ごま油、白玉粉	飲用牛乳、豚こま、焼き竹輪(卵無)、粉かつお、めひかり、糸寒天、鶏胸肉、小豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、れんこん、こまつな、梅ひしお	鏡開きとは年神様の居場所である「餅餅」を食べることでその力を授けてもらい、1年の家族の無病息災を願う行事です。給食では白玉団子を入れたぜんざいを作ります。			
			724	33.1	19.6	2.4							
13	月		成人の日										
14	火		おからの中華春巻き 鯉とプロッコリーのチリソース炒め 小松菜と卵のスープ				精白米、サラダ油(米)、緑豆はるさめ、さとう、ごま油、春巻きの皮、揚げ油、でん粉	飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、おから、ひじき、かつお、鶏こま、絹ごし豆腐、たまご	しょうが、にんにく、たけのこ、玉ねぎ、にら、プロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	おからは豆腐をつくるときに豆乳をしぼったあとに残るものです。大豆の栄養がキュッと詰まった栄養価の高いおからを春巻きの具に混ぜ込みます。			
			795	33.3	22.3	2.1							
15	水	小正月 献立	小豆ご飯 さわらの幽庵焼き 煮物 白みそ汁 果物 (みかん)				精白米、もち米、さとう、白ごま(いり)、米粉、サラダ油(米)、板こんにゃく、さといも、じゃがいも	飲用牛乳、小豆、さわら、鶏こま、生揚げ、生ワカメ、白みそ	しょうが、干し椎茸、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやいんげん、かぶ、はくさい、えのきたけ、みかん	1月15日は小正月です。豊作祈願などの農耕に由来する行事を行う日で、朝に鏡開きのお餅を入れた小豆粥を食べる風習があります。給食では小豆ご飯を作ります。			
			728	36.0	19.8	2.4							
16	木	みんなの 給食献立	ポテサラトースト ごまごまトースト かくれんぼドレッシングサラダ トマトシチュー				無塩食パン、じゃがいも、サラダ油(米)、さとう、バター、マヨネーズ(卵無)、胚芽食パン、はちみつ、白すりごま、白ごま(いり)、さつまいも、三温糖、たまご	飲用牛乳、ピザチーズ、生ワカメ、鶏こま、レンズまめ(乾)、大豆	西洋がぼちゃ、玉ねぎ、ホールコーン、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、トマト缶詰	給食からSDGsを考える「みんなの給食」献立です。調理時の廃棄を減らす取り組みを行いながら、誰もが安心して食べられる食材を使います。			
			761	28.1	32.7	2.4							
17	金	兵庫県 献立	豆腐飯 玉ねぎあん卵焼き 白菜の柚子ごま和え 粕汁 果物 (りんご)				精白米、粒麦、ごま油、サラダ油(米)、さとう、でん粉、白ごま(いり)、さといも、こまねり	飲用牛乳、木綿豆腐、さば(水煮)、油揚げ、鶏ひき肉、たまご、塩昆布、おから、鶏こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、干し椎茸、糸みつば、だいこん、はくさい、こまつな、ゆず、ほんしめじ、ねぎ、りんご	阪神淡路大震災から30年が経ちました。兵庫県の郷土料理や特産物を使った給食を作ります。			
			728	35.2	27.3	2.6							
20	月		手作りわかめご飯 イカ焼きメンチ 小松菜ののり酢和え かぶと生揚げのかきたま味噌汁 果物 (柑橘類)				精白米、ごま油、白ごま(いり)、米粉、でん粉、サラダ油(米)、さとう	飲用牛乳、粉寒天、生ワカメ、おから、ケソ、イカすり身、鶏ひき肉、おから、まぐろ缶詰(油漬ルーカイト)、きざみのり、鶏こま、生揚げ、たまご、白みそ、赤みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、こまつな、もやし、かぶ、干し椎茸、かんきつ類	手作りわかめご飯は、生わかめを使って作ったわかめご飯の具を、ご飯に混ぜ込んで作ります。			
			739	33.5	20.6	2.5							
21	火	韓国 献立	ピビンバ チキンとポテのヤンニョム和え 豆腐チゲ				精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、ごま油、でん粉、じゃがいも、揚げ油、はちみつ、白ごま(いり)	飲用牛乳、粉寒天、豚こま、鶏こま、たまご、鶏胸肉、絹ごし豆腐、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、切干し、だいこん、こまつな、もやし、玉ねぎ、はくさい(キムチ漬)、はくさい、にら	ピビンバの「ピビム」は「混ぜる」、「パ」は「飯」の意味をもつ韓国の混ぜご飯です。具としてナムルや甘辛く炒めたお肉、炒り卵を作ります。			
			784	32.5	24.6	2.3							
22	水	カレーの 日 献立	ご飯 カレーコロッケ 生揚げのみそ煮 みぞれ汁				精白米、サラダ油(米)、じゃがいも、さといも、米粉、生パン粉、乾パン粉、揚げ油、さとう、でん粉	飲用牛乳、粉寒天、鶏ひき肉、レンズまめ(乾)、おから(乾燥)、ひじき、豚ひき肉、赤みそ、生揚げ、鶏こま	玉ねぎ、にんじん、しょうが、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、さやいんげん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	カレーの日は、学校給食週間の前に、カレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことになりました。給食ではカレー風味のコロッケを作ります。			
			798	28.6	24.1	2.5							
23	木	アーモンド の日献立	ねぎ塩豚丼 わかめスープ アーモンドキャンディポテト				精白米、粒麦、サラダ油(米)、でん粉、しらたき、白ごま(いり)、ごま油、さつまいも、揚げ油、さとう、バター、アーモンド	飲用牛乳、粉寒天、鶏こま、豚こま、生ワカメ、木綿豆腐	しょうが、にんにく、レモン、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、えのきたけ	アーモンドの日にちなんだ給食です。からりと揚げたさつまいもにアーモンドを混ぜ合わせた甘い蜜を絡めます。			
			789	28.4	22.3	2.5							
24	金	全国学校 給食週間 昭和22年頃	玄米入りご飯 鮭の塩焼き 白菜の塩昆布和え 芋煮汁 果物 (みかん)				精白米、水稲穀粒(玄米)、ごま油、白ごま(いり)、サラダ油(米)、さといも	飲用牛乳、粉寒天、塩さけ、塩昆布、豚ばら、生揚げ、赤みそ、白みそ	はくさい、こまつな、きゅうり、にんじん、レモン、だいこん、ごぼう、ほんしめじ、ねぎ、みかん	1月24日～28日は全国学校給食週間です。学校給食の始まりは、「山形県私立忠愛小学校」で提供された「おにぎり・焼き魚・漬物」とされています。			
			731	32.2	23.1	2.4							
27	月	全国学校 給食週間 昭和25年頃	いちごジャムコッペ くじらの甘辛揚げ 彩りフレンチサラダ クリームシチュー				コッペパン、さとう、バター、でん粉、揚げ油、ごま油、白ごま(いり)、サラダ油(米)、じゃがいも、米粉	飲用牛乳、くじら肉(赤肉)、鶏こま、レンズまめ(乾)、脱脂粉乳、調理用牛乳、調製豆乳	いちご、レモン、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ほんしめじ、はくさい	昭和25年頃に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。今回は手作りのいちごジャムをコッペパンに挟み、昔の給食でおなじみのクジラ肉を使います。			
			723	34.6	25.3	2.7							
28	火	全国学校 給食週間 昭和40年頃	ミートソーススパゲティ チーズサラダ プリン				スパゲッティ・ハーフ、オリーブ油、サラダ油(米)、白すりごま、さとう、バター	飲用牛乳、豚ひき肉、豚レバー、鶏ひき肉、おから、ダイズチーズ、たまご、調理用牛乳、生クリーム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、こまつな、トマト、レモン	昭和40年頃はソフトスパゲッティ式めん(通称ソフト麺)が登場し始めました。給食ではソフト麺の代わりにスパゲティを使います。			
			727	31.7	28.4	2.2							
29	水	全国学校 給食週間 新潟県献立	ご飯 プリカ はりはり和え のっぺい汁				精白米、粒麦、米粉、でん粉、生パン粉、乾パン粉、揚げ油、さとう、ごま油、さといも、板こんにゃく	飲用牛乳、粉寒天、ぶり、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、焼き竹輪(卵無)	しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、切干し、だいこん、だいこん	学校給食週間4日目は、現代の給食として新潟県にちなんだ献立です。佐渡ではプリカと丼が有名です。お好みでご飯にのせて丼にして食べてみてください。			
			787	31.9	28.6	2.2							
30	木	全国学校 給食週間 東京都献立	ベーコンと小松菜のかき揚げ丼 ねぎま鍋風汁 明日葉チーズケーキ				精白米、粒麦、じゃがいも、米粉、でん粉、揚げ油、さとう、グラニュー糖、小麦粉	飲用牛乳、粉寒天、鶏こま、ベーコン、しらす干し、絹ごし豆腐、たら、クリームチーズ、たまご、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、調製豆乳	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、だいこん、しょうが、はくさい、ほんしめじ、ねぎ、レモン、あしたば粉末	学校給食週間最終日は、「東京都にちなんだ献立」です。「ねぎま鍋」とはまぐろとねぎを醤油で調味した江戸発祥の鍋で、給食ではまぐろの代わりにたらを使って作ります。			
			807	28.5	24.7	2.3							
31	金	手作りの 献立 1年校外学習	手作り焼きカレーパン 小松菜のごまドレッシング 野菜スープ 果物 (いちご)				強力粉、小麦粉、さとう、サラダ油(米)、白ごま(いり)、サラダ油(米)、乾パン粉、オリーブ油、ごま油、さとう、こまねり	飲用牛乳、鶏ひき肉、おから、調理用牛乳、まぐろ缶詰(油漬ルーカイト)、白みそ、鶏こま、レンズまめ(乾)、木綿豆腐	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン、セロリ、えのきたけ、西洋がぼちゃ、いちご	今月の手作りのパンは発酵させたパン生地とスパイシーなカレーの具を包んで焼いた、焼きカレーパンを作ります。			
			732	29.3	28.9	2.3							

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

~ 毎日350gの野菜を食べよう ~
1月 平均野菜使用量

134g

1月の給食栄養目標

・日本の食文化や行事食を理解しよう ・給食のねらいや歴史を理解しよう

