



日	献立名	牛乳	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる黄色のなかま	体の調子を整える緑のなかま	エネルギーたんぱく質	一口メモ
8 水	ななくさうどん		とりにく、かまぼこ	うどん	だいこん、かぶ、にんじん、はくさい、せり、こまつな	541 kcal	1月11日は鏡開きです。お供えした鏡もちを切らずに手で小さく割ってお汁粉などにして食べます。
	ごまずあえ	○	わかめ	しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	24.2 g	
	しらたまおしろこ		あずき	さとう、しらたまこ、こむぎこ			
9 木	ココアパン			ココアパン		708 kcal	ココアパンは、1年生全クラスと2年3組と6年2組からのリクエストです。おみくじコロッケは、2年1組と5年2組からのリクエストです。
	おみくじコロッケ	○	キユーニュー、ぶた肉、たまご、ウインナー、うずらたまご、たこ	芋、マッシュポテト、こむぎこ、ばんこ、揚げ油	にんじん、たまねぎ	22.7 g	
	ABCスープ		ベーコン	アブラ、マカロニ	せりり、玉ねぎ、きゃべつ、しょうが、トマト、パセリ		
10 金	くだもの				かんきつづい (はるか)		松風焼きは、おせち料理の一つです。お正月を祝うのに欠かせない料理です。
	むぎごはん			こめ、押麦		612 kcal	
	松風焼き (まつかぜやき)	○	とりひきにく、たまご、みそ	さとう、ばんこ、しろごま	ショウガ、たまねぎ	25.0 g	
	こつゆ		ほたてがし、チクワ、とうふ	しらたき、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、きくらげ、こまつな、ショウガ		
14 火	みかん				みかん		フルーツシャンティとは、泡立てた生クリームとクリームチーズと果物を合わせたデザートです。
	ビーンズピザトースト	○	ベーコン、だいたい、ドライライム、ピザチーズ	しょくパン、アブラ	にんにく、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン	669 kcal	
	やさしいスープ		ぶたにく	油、じゃがいも	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、コーン、こまつな	23.3 g	
15 水	フルーツシャンティ		クリームチーズ、生クリーム、ヨーグルト	さとう	みかん、パイナップル、もも、りんご、レモン		1月15日は小正月を祝う風習があります。どんど焼きをしたり、小豆がゆを食べたりします。
	あずきごはん		あずき	こめ、もちこめ、しろごま		604 kcal	
	さかなのしおこうじやき	○	さわら	しおこうじ		28.8 g	
	おひたし				はくさい、こまつな、にんじん		
16 木	なめこじる		とうふ、しろみそ、あかみそ、わかめ		たまねぎ、なめこ、ネギ		四湖とは中国の湖のことです。四湖豆腐とは、この湖の近くで育ったトマトを使った豆腐料理です。
	ごはん			こめ		614 kcal	
	四湖豆腐 (しほー豆腐)	○	ぶたひき肉、とうふ	アブラ、さとう、くずでん粉	にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、トマト、ネギ	25.0 g	
17 金	きりぼしだいこんりナムル			油、ごまあぶら、つきこんにやく、さとう、しろごま	もやし、にんにく、ネギ、きりぼしだいこん		ごんぶ、削り節、調味料、ごまで、ふりかけを手作ります。ふりかけで、ごはん粒も残さず丁寧にいただきます。
	ごはん			こめ		555 kcal	
	ごんぶのふりかけ	○	ほそぎりごんぶ、削り節	さとう、しろごま		26.0 g	
	いかのねぎしおやき		イカ	さとう、ごまあぶら、しろごま	にんにく、しょうが、ネギ		
20 月	いもこじる		ぶたにく、とうふ	アブラ、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ネギ、ショウガ		明日葉 (あしたば) とは、東京都八丈島でたくさん作られる野菜のことです。
	あしたばパン			あしたばパン		567 kcal	
	さかなのパーベキューソースかけ	○	タラ	さとう	ショウガ、レモン、たまねぎ、りんご	29.2 g	
	こふきいも			じゃがいも			
21 火	イタリアンスープ		ベーコン、トリコ、たまご、こなチーズ	アブラ、ばんこ	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう		リンゴの旬は、冬です。旬のリンゴを食べてかぜに負けない体を作りましょう。
	ちゅうかどん		ぶたにく、イカ	こめ、押麦、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、ほししいたけ、きくらげ、もやし、にんじん、はくさい、ネギ	601 kcal	
	パンサンスー	○		はるさめ、さとう、ゴマアブラ	きゃべつ、きゅうり、にんじん	21.8 g	
22 水	くだもの				りんご		1月24日～30日は、全国学校給食週間です。三吾小では、皆さんに給食の歴史を知ってもらうために、今日から昔の給食で食べられてきたメニューを紹介します。今日は、第1回目で、明治時代の給食のメニューをもとにした献立です。
	ごはん			こめ		609 kcal	
	さけのしおやき	○	さけ			27.9 g	
	おひたし				きゃべつ、もやし、こまつな		
23 木	みそしる		あぶらあげ、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、こまつな		すいとんは、小麦粉に水等を加えて練り、団子のようにした料理です。よくかんでいただきます。
	わかめとしらすほしごはん		しらすほし、わかめ	こめ、しろごま		657 kcal	
	ごもくたまごやき	○	ぶた肉、あぶらあげ、たまご	アブラ、さとう	ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう	26.6 g	
24 金	すいとん		とりにく、油あげ、脱脂粉乳	しらたまこ、ちゅうりきこ	ショウガ、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな		くじらのたつたあげは、3年生からのリクエストです。
	ごはん			こめ		642 kcal	
	くじらのたつたあげ	○	くじら	アブラ、でんぶん	ショウガ、にんにく	29.7 g	
27 月	とんじる		ぶたにく、とうふ、みそ	つきこんにやく、さといも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな		きなこ揚げパンは、3年1組、4・5・6年生全クラスからのリクエストです。
	みかん				みかん		
	きなこあげパン		きなこ	揚げ油、ミルクパン、グラニューとう		654 kcal	
28 火	グリーンサラダ	○		さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、プロッコリー	23.1 g	おやこどんには、かまぼこが入っています。かまぼこは、すり身にした魚を蒸して作られます。
	豆乳と米粉のシチュー		ベーコン、肉、キユーニュー、とうにゅう	アブラ、じゃがいも、こめ、バター	せりり、たまねぎ、にんじん、こまつな		
	おやこどん	○	とり肉、かまぼこ、たまご、キザミノリ	こめ、押麦、さんおんとう、しらたき、でんぶん	たまねぎ、ショウガ、ほししいたけ、コネギ	607 kcal	
29 水	かまぼこ			ごまあぶら、いとこんにやく、さとう、しろごま	きゃべつ、にんじん、きゅうり	24.3 g	おやこどんには、かまぼこが入っています。かまぼこは、すり身にした魚を蒸して作られます。
	くだもの				りんご		
	いなかうどん	○	とりにく、あぶらあげ、みそ	アブラ、うどん	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ネギ、こまつな	657 kcal	
30 木	たこべったん		だいたい、たこ、たまご	こむぎこ、揚げ油	にんじん、コーン、ネギ、きゃべつ	25.0 g	みかんは、3年生からのリクエストです。みかんの旬は冬です。旬とは、1年で一番おいしく食べられるときのことで。
	みかん				みかん		
	豚飯 (とんはん)	○	ぶたにく、かまぼこ	こめ、ごまあぶら、アブラ	にんにく、しょうが、ほししいたけ、チンゲンサイ	634 kcal	
31 金	大豆とさつまいものあげに		いりだいたい、かえりにぼし	油、さつまいも、みずあめ、さとう、しろごま		21.5 g	チンゲンサイは、1972年の日中国交正常化以降に日本へ伝わりました。チンゲンサイには、カルシウム、鉄などの栄養があります。
	ちんげんさいととうふのスープ		ベーコン、ぶたにく	でんぶん、ごまあぶら	玉ねぎ、にんじん、しょうが、えのき、チンゲンサイ		
	おかかごはん	○	削り節	こめ、しろごま		624 kcal	
	ししやもごまやき		ししやも、たまご	アブラ、でんぶん、しろごま		25.3 g	
31 金	からしあえ			さとう	きゃべつ、にんじん、もやし		一汁二菜 (いちじゅうにさい) の和食献立を味わっていただきます。
	いなかじる		あぶらあげ、みそ、とうふ、わかめ	じゃがいも	にんじん、だいこん		

