

献*立*表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
7 木	ななくさうどん	○	とりにく, かまぼこ	うどん	だいこん, かぶは, にんじん, はくさい えのきだけ, せり, こまつな	530 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	22.6 g	
	しらたまおしろこ		あずき	さとう, しらたまこ			
8 金	ココアパン	○		ココアパン		712 kcal	おみくじコロケには、うずら卵、ウィンナー、たこのどれかが入っています。ココアパンは、1年2組、2年2組、2年3組、3年3組、5年3組からのリクエストです。
	おみくじコロケ		調理用牛乳, ふたにく, たまご ウィンナー, うずらたまご, たこ	じゃがいも, マッシュポテト, 油 こむぎこ, ばんこ, 揚げ油	にんじん, たまねぎ	22.8 g	
	ABCスープ		ベーコン	油, マカロニ	せろり, たまねぎ, きゃべつ, しょうが ホールトマト, パセリ		
	くだもの				スイートスプリング		
12 火	ちゅうかどん	○	ぶたにく, いか	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 たけのこ, にんじん, はくさい, ねぎ	612 kcal	パリパリサラダとは、揚げたワンタンの皮をのせたサラダです。2年2組と5年3組からのリクエストです。
	ぱりぱりさらだ		揚げ油, ワンタンのかわ, ごま, さとう 油, ごま油	きゃべつ, もやし, きゅうり, にんじん		22.9 g	
	くだもの				りんご		
13 水	ぎゅうどん	○	ぎゅうにく	こめ, 油, さとう, しろごま	たまねぎ, こまつな	576 kcal	牛肉には、ヘム鉄と呼ばれる鉄が豊富で、貧血予防に役立ちます。
	おろしぼんずあえ		わかめ	油, さとう	きゅうり, もやし, にんじん, だいこん	19.8 g	
	みかん				みかん		
14 木	ごはん	○		こめ		608 kcal	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。
	まつかぜやき		とりひきにく, たまご, しろみそ	さとう, ばんこ, しろごま	しょうが, たまねぎ	24.7 g	
	けんちんじる		とうふ	ごま油, こんにやく, さといも	ごぼう, にんじん, だいこん, こまつな		
15 金	あずきごはん	○	あずき	こめ, もちごめ, しろごま		636 kcal	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。
	さかなのしおこうじやき		さわら	しおこうじ		30.0 g	
	おひたし			しろごま	はくさい, こまつな, にんじん		
	なめこじる		とうふ, みそ, わかめ	じゃがいも	たまねぎ, なめこ, ねぎ		
18 月	あしたばパン	○		あしたばパン		569 kcal	明日葉（あしたば）は、東京都八丈島でたくさん作られる野菜のことで
	さかなのパーベキューソースかけ		メルルーサ	さとう	しょうが, レモン, たまねぎ, りんご	27.2 g	
	こふきいも			じゃがいも			
	スープスパゲッティ		とりにく	油, スパゲティ	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう		
19 火	ごはん	○		こめ		635 kcal	給食室で、約600個もの餃子を手作りします。
	あげぎょうざ		ぶたひきにく	揚げ油, ごま油, でんぶん ぎょうざのかわ	たまねぎ, たら, にんにく, しょうが	19.9 g	
	とうふいりごもくスープ		ぶたにく, とうふ	油, でんぶん	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ きくらげ, はくさい, こまつな		
20 水	ごはん	○		こめ		628 kcal	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。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。
	さけのしおやき		さけ			29.1 g	
	おひたし				きゃべつ, もやし, こまつな		
	みそじる		あぶらあげ, とうふ, わかめ あかみそ, しろみそ	じゃがいも	たまねぎ, えのきだけ, こまつな		
21 木	わかめとしらすのごはん	○	しらすぼし, わかめ	こめ, しろごま		674 kcal	すいとんは、昭和17年頃の給食で出されていました。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。
	ごもくたまごやき		ぶたにく, あぶらあげ, たまご	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	26.9 g	
	すいとん		とりにく, あぶらあげ, 脱脂粉乳	しらたまこ, ちゅうりきこ	しょうが, だいこん, にんじん はくさい, こまつな		
22 金	ごはん	○		こめ		661 kcal	くじらのたつたあげは、3年3組からのリクエストです。昭和27年頃の給食で出されていた料理です。
	くじらのたつたあげ		くじら	油, でんぶん	しょうが, にんにく	30.0 g	
	とんじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	こんにやく, さといも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな		
	みかん				みかん		
25 月	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		666 kcal	きなこ揚げパンは、1年3組、2年1組、3年1組、3年2組、4年3組、5年1組、5年2組、5年3組、6年1組、6年2組からのリクエストです。昭和39年頃から給食で出されていました。
	グリーンサラダ			さとう, ねりごま, ごま油	きゃべつ, きゅうり, ブロッコリー	23.4 g	
	とうにゅうとこめこのシチュー		ベーコン, とりにく 調理用牛乳, とうにゅう	油, じゃがいも, こめこ, パター	せろり, たまねぎ, にんじん, こまつな		
26 火	にこみうどん	○	とりにく, とりにく, あぶらあげ	うどん	たまねぎ, にんじん, しょうが ほししいたけ, こまつな	681 kcal	たこべったんは、2年2組、3年2組からのリクエストです。
	たこべったん		だいで, たこ, たまご	こむぎこ, 揚げ油	にんじん, ホールコーン, ねぎ, きゃべつ	26.0 g	
	みかん				みかん		
27 水	おやこどん	○	とりにく, とりにく, 高野豆腐 かまぼこ, たまご, きざみのり	こめ, 押麦, さんおんとう, しらたき, でんぶん	たまねぎ, しょうが, ほししいたけ, こねぎ	614 kcal	親子丼には、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。
	いとこんにやくのあえもの			ごま油, 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	25.4 g	
	くだもの				りんご		
28 木	とうにゅうのえびクリームライス	○	とりにく, むきエビ 調理用牛乳, とうにゅう	こめ, パター, 油, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム	635 kcal	海藻サラダは、4年2組からのリクエストです。
	かいそう		かいそう, いとかんてん	さとう, ごま油, しろごま	もやし, きゅうり, にんじん	23.0 g	
	くだもの				あまくさオレンジ		
29 金	おかかごはん	○	削り節	こめ, しろごま		627 kcal	しししゃもは、1年1組と1年3組からのリクエストです。一汁二菜の和食をおいしくいただきます。
	しししゃもごまやき		しししゃも, たまご	油, でんぶん, しろごま		25.4 g	
	からしあえ			さとう	きゃべつ, にんじん, もやし		
	いなかじる		あぶらあげ, しろみそ, あかみそ とうふ, わかめ	じゃがいも, こんにやく	にんじん, だいこん		