



1月献立表



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	その他	1献立 - たんぱく質 食塩相当量	ひとくちメモ
10 水	ねぎしおぶたどん		ぶたにく	こめ,あぶら,ごまあぶら,でんぶん	にんにく,ねぎ,だいすもやし,もやし,たまねぎ,こまつな,レモンじり	しお,せいしゆ,こしょう	584 kcal	2024年の給食が始まりました。今年も給食を残さず・おいしくいただきます！
	つなあえ	○	ツナ	さとう,ごまあぶら	きゃべつ,にんじん,きゅうり	うすくちしょうゆ,しょうゆ,す,からしこ,	246 g	
	ごもくわかめスープ		とうふ,わかめ	あぶら,でんぶん	たまねぎ,にんじん,えのきだけ	せいしゆ,とりがら,しお,こしょう,しょうゆ	2.3 g	
11 木	ななくさふううどん		とりにく,やきかまぼこ	うどん,あぶら	だいこん,かぶ,にんじん,はくさい,えのきだけ,しいたけ,せり,こまつな	だしこんぶ,あつけつり,せいしゆ,しお,しょうゆ	578 kcal	11日は「鏡開き」です。鏡餅の代わりに、給食室で白玉を作りました。
	やさいのごみそあえ	○	あかみそ	しろごま,さとう	きゃべつ,こまつな,にんじん	だしじり	249 g	
	しらたまおしるこ		あずき	さとう,しらたまこ		しお	2.0 g	
12 金	ごはん			こめ			675 kcal	おみくじコロッケの中の3種類の具材で今年の運勢を占ってみましょう！ロイノートをチェックしてください！
	おみくじコロッケ	○	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく,たまご,ウィンナー,ソーセージ,またご,チーズ	じゃがいも,マッシュポテト,あぶら,こむぎこ,パンこ,あげあぶら	にんじん,たまねぎ	しお,こしょう,ソース,ケチャップ,あかワイン	223 g	
	みそしる		とうふ,あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		きゃべつ,にんじん,こまつな	だしこんぶ,あつけつり,しょうゆ	2.1 g	
	くだもの(クレメンティン)				みかん			
15 月	あずきごはん		あずき	こめ,もちこめ		しお	558 kcal	15日は「小正月(こしょうがつ)」です。お正月の締めくくりに日とされています。
	さかなのさいきょうみそやき	○	シルバー,さいきょうみそ	さんおんとう	しょうが	せいしゆ,みりん	27.1 g	
	いそかあえ		きざみのり		きゃべつ,もやし,にんじん,こまつな	しょうゆ,だしじり	2.5 g	
	なめこじる		とうふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,なめこ(生),ねぎ	だしこんぶ,あつけつり		
16 火	セルフてりやきチキンバーガー		とりにく	マーガリンパン,さとう,でんぶん,はちみつ,あぶら	しょうが,きゃべつ,にんじん	せいしゆ,しょうゆ,みりん,みず,しょうゆ,しお,からしこ,	582 kcal	今日は自分でパンにチキンとやさいを挟んで、バーガーを作ってみてください！
	ホワイトシチュー	○	ベーコン,とうにゅう	あぶら,じゃがいも,こめ,バター	せろり,たまねぎ,にんじん,パセリ	とんこつ,しお,こしょう	283 g	
							2.8 g	
17 水	さばとやさいのそぼろどん		さばそぼろ,たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう,しろごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,れんこん,ほししいたけ,さやいんげん	しょうゆ,しお,みりん	582 kcal	脂ののったサバを食べやすくそぼろ状にしました。卵と野菜と合わせてご飯をたくさん食べてください。
	ずましじる	○	とうふ,わかめ		にんじん,たまねぎ,こまつな	だしこんぶ,あつけつり,しお,しょうゆ	24.1 g	
	くだもの(つのかかやき)				みかん		2.2 g	
18 木	しせんふうやきそば		ぶたにく,イカ	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぶん	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,きゃべつ,にら	せいしゆ,とんこつ,しょうゆ,しお,トウバンジャン,す	552 kcal	中国料理のひとつ、四川料理は唐辛子をたくさん使った料理が多いです。今日はマイルドに仕上げています。
	にぎすのいそべあげ	○	にぎす,あおのり	あげあぶら,こむぎこ			262 g	
	ちゅうかうスープ		ベーコン	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,もやし,チンゲンサイ	とりがら,しお,こしょう,しょうゆ,うすくちしょうゆ	3.0 g	
19 金	ごはん			こめ			602 kcal	松風焼きはおせち料理の一つです。本来は「ケシの実」を表面にまぶしますが、給食ではごまを使っています。
	まつかぜやき	○	とりひきにく,たまご,しろみそ	さとう,パンこ,しろごま	しょうが,たまねぎ	せいしゆ,しょうゆ	259 g	
	ひじきとこまつなのあえもの		ひじき	さんおんとう,あぶら	こまつな,もやし,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,だしじり,す	2.0 g	
	けんちんじる		とうふ	あぶら,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな	みず,だしこんぶ,あつけつり,しお,しょうゆ		
22 月	あしたばパン			あしたばパン			552 kcal	明日葉の粉を練り込んだパンは、緑色がキレイです。味わって食べてみてください。
	ようふうたまごやき	○	たまご,ぎゅうにゅう,ピザチーズ	マヨネーズ,あぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ほうれんそう	こしょう,しょうゆ,しお	24.7 g	
	こふきいも			じゃがいも		しお,こしょう,パセリ	2.5 g	
	とまとのやさいスープ		とりにく	あぶら	たまねぎ,きゃべつ,しょうが,ホールトマト,こまつな	とんこつ,とりがら,しお,こしょう,しょうゆ		
23 火	ごはん			こめ			590 kcal	「ちゃんこ」とはお相撲さんが作る、または食べる料理のことです。ちゃんこ鍋のような汁物を作りました。
	ししゃものごまやき	○	ししゃも,たまご	あぶら,でんぶん,しろごま			262 g	
	おろしぼんすあえ		わかめ	あぶら,さとう	きゃべつ,もやし,にんじん,だいこん	す,しょうゆ,だしじり	2.1 g	
	つみれいりちゃんこじる		とりにく,ぶたにく,なまあげ,つみれ	ごまあぶら,こんにゃく	にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ	だしこんぶ,あつけつり,しお,しょうゆ		
24 水	むろぶしごはん		むろあじ	こめ,おしむぎ		だしこんぶ,あつけつり,うすくちしょうゆ,せいしゆ,しょうゆ	629 kcal	【全国学校給食週間①】東京都の伊豆諸島でよく食べられている食材を使って給食を作りました。かんちほ(八丈島)の方言で「さつまいも」のことです。
	めだいのあげに	○	めだい	あげあぶら,でんぶん,さとう	しょうが	しょうゆ,せいしゆ,みず,しょうゆ	27.3 g	
	あしたばのごまあえ			しろごま,さとう,ごまあぶら	きゃべつ,あしたば,にんじん	しょうゆ,トウバンジャン,からしこ	2.9 g	
	かんものみそしる		あかみそ,しろみそ	さつまいも	たまねぎ,にんじん,こまつな	だしこんぶ,あつけつり,しょうゆ		
25 木	カレーライス		とりにく	こめ,おしむぎ,あぶら,バター,こむぎこ,じゃがいも,マンゴチャツネ	にんにく,しょうが,せろり,たまねぎ,にんじん	カレーこ,あかワイン,とりがら,トマトビュレ,ソース,しお,しょうゆ	643 kcal	【全国学校給食週間②】1976年頃に食べられていた給食の再現です。今日から4日間、昔の給食が登場します。
	ひよこまめいりさらだ	○	ひよこまめ	さとう,あぶら,しろごま	きゃべつ,もやし,きゅうり	しお,しょうゆ,す	21.9 g	
	くだもの(あまくさオレンジ)				オレンジ		1.9 g	
26 金	レンズまめミートソーススパゲッティ		ぶたひきにく,レンズまめ,こなチーズ	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ,さとう,バター	せろり,にんにく,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン	ゆでしお,あかワイン,とんこつ,ソース,ケチャップ,しお,こしょう,ナツメグ,オレガノ	645 kcal	【全国学校給食週間③】1969年頃に食べられていた給食の再現です。洋風の料理がだんだんと食べられるようになってきた頃です。
	フレンチサラダ	○		さとう,あぶら	きゃべつ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	しお,す,からしこ	250 g	
	フルーツのヨーグルトがけ		ヨーグルト	はちみつ	みかん,かんづめ,はくとうかんづめ,バインかんづめ		2.1 g	
29 月	ジャムサンドパン			コッペパン,いちごジャム			595 kcal	【全国学校給食週間④】1955年頃に食べられていた給食の再現です。戦後はくしらの肉を使ったメニューが人気でした。
	くしらのたつたあげ	○	くしら	あげあぶら,でんぶん	しょうが,にんにく	せいしゆ,しょうゆ	29.9 g	
	トマトシチュー		とりにく	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんにく,せろり,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,ピーマン	あかワイン,とりがら,ケチャップ,トマトビュレ,ソース,オレガノ,しお,こしょう	2.2 g	
30 火	ごしょごはん		あぶらあげ	こめ,おしむぎ,あぶら,さとう	ほししいたけ,にんじん,さやいんげん,たけのこ	だしこんぶ,あつけつり,せいしゆ,うすくちしょうゆ,みりん,しょうゆ,しお,だしじり	570 kcal	【全国学校給食週間⑤】1923年頃に食べられていた給食の再現です。学校給食が少し世間に広まり始めた頃です。
	さけのしおやき	○	ぎんざけ				27.4 g	
	おひたし				きゃべつ,もやし,こまつな	だしじり,しょうゆ	2.6 g	
	えいようみそしる		とうふ,しろみそ,あかみそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな	だしこんぶ,あつけつり,しょうゆ		
31 水	とうにゅうのクリームライス		とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう	こめ,バター,あぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,かん	しお,せいしゆ,こしょう,とりがら,パセリ	615 kcal	オレンジ色がキレイなご飯は、にんじんを混ぜて炊いています。
	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,こまつな	こめす,うすくちしょうゆ,からしこ	23.2 g	
	くだもの(りんご)				りんご		1.9 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。ご了承ください。