



日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量	
9金	麦ごはん 	○	おみくじコロケ キャベツの磯和え 大根の味噌汁	豚挽肉, ウィンナーソーセージ, とうふ,みそ	牛乳, 刻みのり, 乾燥わかめ	米,麦,小麦粉 じゃがいも, マッシュポテト, パン粉, 生パン粉	油 にんじん, <b>ごまつな</b> たまねぎ,ホールコーン, キャベツ,だいこん, えのきたけ,ながねぎ	590 kcal 20.7 g 18.0 g 2.5 g
13火	高野豆腐のそぼろご飯 <b>1/11 鏡開き</b>	○	大根のゆかり和え お汁粉 	鶏挽肉, 高野豆腐, 絹とうふ, あずき	牛乳	米,麦, さとう,白玉粉	油 にんじん,ゆかり 乾しいたけ, たけのこ水煮,ながねぎ, えだまめ,だいこん, きゅうり	587 kcal 23.8 g 14.4 g 1.4 g
14水	麦ごはん	○	きびなごのカレー揚げ 切干大根と胡瓜の酢の物 塩肉じゃが	ボンレスハム, 豚肉,生揚げ	牛乳, きびなご	米,麦,さとう でんぷん,米粉, じゃがいも, つきこんにやく	油,白ごま, にんじん しょうが,切干大根, もやし,きゅうり, たまねぎ,えだまめ	597 kcal 25.6 g 17.9 g 2.2 g
15木	お赤飯 <b>1/15 小正月</b>	○	松風焼き 吉野汁 おひたし	あずき,鶏挽肉, たまご,みそ, 油揚げ,かまぼこ, 鶏肉,かつお節	牛乳	米,麦,もち米, 生パン粉,さとう, つきこんにやく, でんぷん, うどん,玉ふ	黒ごま,油, 白ごま にんじん,みつ ば, <b>ごまつな</b> ながねぎ,乾しいたけ, キャベツ,もやし	569 kcal 31.3 g 17.6 g 2.2 g
16金	麦ごはん 	○	鯖の味噌煮 もやしのゆず風味 ちゃんこ汁	さば,みそ, 鶏挽肉,豚肉, とうふ	牛乳	米,麦,さとう, でんぷん	白ごま にんじん, <b>ごまつな</b> しょうが,ながねぎ, もやし,きゅうり, ゆず,だいこん,はくさい, しめじ	563 kcal 27.6 g 18.0 g 2.2 g
19月	ひじきピラフ <b>*リクエストメニュー*</b>	○	カルボナーラポテト <b>*フルーツポンチ*</b>	鶏挽肉,たまご, ベーコン	干ひじき,牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	米,麦, さとう, じゃがいも	バター,油 にんじん 	566 kcal 19.6 g 19.0 g 1.8 g
20火	麦ごはん	○	魚の南部揚げ 小松菜ともやしのおかか醤油 キャベツと豆腐の味噌汁	沖ヒラス, かつお節, とうふ,みそ	牛乳, 乾燥わかめ	米,麦, 米粉,さとう	黒ごま,油 にんじん, <b>ごまつな</b> きゅうり,もやし, キャベツ,たまねぎ	601 kcal 28.2 g 21.0 g 2.4 g
21水	あんかけチャーハン	○	切干大根のサラダ みかん 	たまご,豚肉, かつお節	牛乳, ちりめんじゃこ	米,麦, でんぷん, さとう	油,白ごま にんじん, <b>ごまつな</b> しょうが,乾しいたけ, たけのこ水煮,だいこん, えだまめ,切干大根, もやし,たまねぎ,みかん	563 kcal 23.0 g 17.9 g 1.8 g
22木	麦ごはん 	○	ジャンボ餃子 三色ナムル わかめスープ	豚挽肉, 絹とうふ	牛乳, 乾燥わかめ	米,麦,さとう でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉	油,白ごま ニラ, <b>ごまつな</b> , にんじん にんにく,しょうが, キャベツ,ながねぎ, 切干大根,もやし, たまねぎ	571 kcal 21.7 g 18.2 g 1.9 g
23金	麦ごはん <b>栃木県の郷土料理 「耳うどん」</b>	○	焼きししゃも ポテト金平 耳うどん 	豚挽肉, 油揚げ,みそ	牛乳,ししゃも	米,麦,さとう じゃがいも, 小麦粉	油,白ごま にんじん, かぼちゃ, <b>ごまつな</b> ごぼう,えだまめ, だいこん,ながねぎ, えのきたけ	568 kcal 21.2 g 17.8 g 2.2 g

**1月24日～30日は《全国学校給食週間》です！この1週間は給食の歴史を再現していきます。お楽しみに！**

26月	おにぎり <b>明治22年頃の給食</b>	○	鮭の塩焼き 大根のひと塩 すいとん 	マス,油揚げ	細切り昆布, 焼きのり, 牛乳	米,麦, 白玉粉, 小麦粉	にんじん, <b>ごまつな</b> だいこん,しめじ, ながねぎ	584 kcal 27.1 g 13.7 g 2.2 g
27火	麦ごはん <b>昭和30年代の給食</b>	○	くじらの竜田揚げ シャキシャキ和え かき玉汁 	くじら,とうふ, たまご	牛乳	米,麦, でんぷん, さとう	にんじん, <b>ごまつな</b> しょうが,切干大根, もやし,ながねぎ, えのきたけ	558 kcal 29.8 g 16.6 g 2.1 g
28水	<b>*きなこ揚げパン*</b> <b>*リクエストメニュー*</b> <b>昭和40年代の給食</b>	○	コールスローサラダ カレーシチュー	きな粉, 豚肉	牛乳,チーズ	コッパパン, さとう,米粉 じゃがいも	油 にんじん キャベツ,きゅうり, ホールコーン,にんにく, しょうが,たまねぎ, グリーンピース	613 kcal 21.3 g 28.5 g 2.6 g
29木	スパゲティミートソース <b>昭和50年代の給食</b>	○	パリパリサラダ ミルクゼリーみかんソース 	豚挽肉, レンズ豆, ゼラチン	牛乳,粉寒天, 生クリーム	スパゲティ, さとう, わんたんの皮	油 にんじん, ホールのトマト にんにく,しょうが,セロリ, スライスマッシュルーム,たまねぎ, きゅうり,キャベツ, みかん缶, オレンジジュース	629 kcal 26.2 g 20.7 g 1.7 g
30金	深川めし <b>東京都の郷土料理</b>	○	小松菜入りつくね 呉汁 	鶏挽肉,あさり, 豚挽肉,たまご, 豚肉,とうふ, みそ,大豆	牛乳	米,麦,さとう, パン粉, でんぷん, じゃがいも	油 にんじん, <b>ごまつな</b> ごぼう,しょうが, えだまめ,たまねぎ, だいこん	577 kcal 29.0 g 17.8 g 2.4 g

※アレルギー食品には★を表示しています。  
 ※栄養価は中学年の目安の値です。低学年は約0.8倍、高学年は約1.2倍となります。  
 ※学校行事・食材料購入などの都合により献立を変更することがあります。  
 ※太字の食材は東京産を予定しています。

**お年玉はもちだった!?**



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとってお正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



**《昔ながらのおせち》**



**1月平均**

582 kcal
25.1 g
18.5 g
2.1 g