



# 1がつのきゅうしょくこんだてひょう



日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学年)
				血や肉になる	働く力や体温になる	体の調子を整える	
8	水	もちいりきつねうどん かわりだいがくいも りんご	○	牛乳 油揚げ とり肉 かえり煮干し	うどん さとう もち スパゲティ さつまいも 揚げ油 水あめ 黒いりごま	にんじん しめじ たけのこ 長ねぎ こまつな りんご	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g
9	木	ななくさぞうすい ちくわのいそべあげ じゃがいものあまからに みかん	○	牛乳 とり肉 たまご 焼きちくわ 青のり	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 じゃがいも さとう	にんじん 大根 大根の葉 せり 白菜 かぶ かぶの葉 長ねぎ こまつな みかん	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g
10	金	むぎごはん ホキのむぎみそやき やさいのごまじょうゆ しらたましるこ	○	牛乳 ホキ 赤色辛みそ 絹豆腐 小豆	米 米粒麦 白すりごま さとう 白いりごま 白玉粉	にんじん もやし ほうれんそう	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
14	火	こだいまいごはん まつかぜやき よしのじる ほうれんそうともやしのいそあえ	○	牛乳 とりひき肉 たまご 赤色辛みそ 油揚げ かまぼこ とり肉 もみのり	米 米粒麦 黒米 玉麩 白いりごま 生パン粉 つきこんやく うどん さとう でんぷん	長ねぎ にんじん 長ねぎ みつば ほうれんそう ホールコーン(缶) もやし	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.4 g
15	水	マーボーライス チンゲンサイときのこのスープ ぼんかん	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 とり肉 たまご	米 米粒麦 油 ごま油 さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん しめじ 長ねぎ クリンピース(冷) チンゲンサイ えのきたけ ぼんかん	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
16	木	むぎごはん さけのチャンチャヤき ごしきに こまつなともやしのからしじょうゆ	○	牛乳 鮭 赤色辛みそ 淡色辛みそ 焼きちくわ	米 米粒麦 パター 油 こんにやく	玉ねぎ えのきたけ たけのこ しめじ ごぼう さやいんげん もやし こまつな	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.0 g
17	金	スパゲティミートソース カリカリごぼうのサラダ りんご	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 ビザ用チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 さとう 揚げ油	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ホールトマト(缶) ごぼう キャベツ こまつな ホールコーン(缶) りんご	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
20	月	キムチチャーハン ちゅうかスープ やさしいチップス	○	牛乳 豚肩肉 たまご とり肉 豆腐	米 米粒麦 油 はるさめ でんぷん 白いりごま さつまいも じゃがいも 揚げ油	にんじん 白菜キムチ ビーマン たけのこ 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しょうが れんこん かぼちゃ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
21	火	きりほしごはん ししゃものからあげ あおなとたまごのスープ いよかん	○	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ ししゃも たまご	米 米粒麦 油 でんぷん 小麦粉 揚げ油	にんじん 長ねぎ キャベツ ホールコーン(缶) こまつな いよかん	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g
22	水	むぎごはん たまごやきあんかけ ごじる きりほしときゅうりのごます	○	牛乳 たまご とり肉 豆腐 淡色辛みそ 大豆 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん さとう 白いりごま	クリームコーン(缶) 万能ねぎ にんじん ごぼう 大根 きゅうり 切干大根	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g
23	木	ミートサンド クラムチャウダー やさしいピクルス	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 あさりむき身 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	パン 小麦粉 油 パター じゃがいも さとう	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり マッシュルーム水煮	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.2 g
24	金	にしよくおにぎり(しおとのり・わかめ) さけのしおやき とんじる もやしとこまつのあまじょうゆ	○	牛乳 炊き込みわかめ 焼きのり 鮭 豚肩肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 じゃがいも こんにやく さとう	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こまつな もやし	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.1 g
27	月	むぎごはん くじらとじゃがいものあすまに やさしいごまじょうゆ みそしる	○	牛乳 くじら 豆腐 淡色辛みそ 乾燥わかめ 赤色辛みそ	米 米粒麦 じゃがいも 揚げ油 でんぷん さとう 白いりごま	しょうが にんじん こまつな もやし 玉ねぎ 長ねぎ	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.4 g
28	火	てづくりきなこあげパン はくさいとにくだんこのスープに フルーツのヨーグルトかけ	○	牛乳 たまご 脱脂粉乳 きな粉 豚ひき肉 プレーンヨーグルト	米 米粒麦 パター 揚げ油 さとう でんぷん はるさめ	長ねぎ なら しょうが 白菜 にんじん きくらげ たけのこ こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.2 g
29	水	むぎごはん とびうおのハンバーグ こまつなのおひたし もずくいりみそしる	○	牛乳 飛び魚ミンチ 豆腐 豚ひき肉 たまご かつお節 淡色辛みそ もずく 赤色辛みそ	米 米粒麦 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	長ねぎ 白菜 もやし こまつな 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.7 g
30	木	ビーンズカレー カリカリあぶらあげのサラダ りんご	○	牛乳 豚肩肉 大豆 ビザ用チーズ 油揚げ	米 米粒麦 油 パター 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ ホールトマト(缶) りんご キャベツ きゅうり	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g
31	金	もやしチャーハン ぼうぎょうざ ビーフンスープ きっかみかん	○	牛乳 豚肩肉 たまご 豚ひき肉 ベーコン	米 米粒麦 油 ごま油 ラー油 きょうざの皮 ビーフン	長ねぎ にんじん ビーマン キャベツ なら にんにく 玉ねぎ しょうが きくらげ こまつな みかん	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

- ☆8日(水)「もちいりきつねうどん」…油揚げの中に丸もちを入れて、甘辛く煮ます。油揚げの口はスパゲティで閉じます。
- ☆9日(木)「七草雑炊」…新年の行事食です。1月7日は、無病息災を願って「七草がゆ」を食べる習慣があります。給食では雑炊風に作ります。
- ☆10日(金)「白玉汁粉」…お供えした鏡餅を小さく割って食べる鏡餅にちなんだ料理です。お汁粉は、小豆を煮るところから作り、もちのかわりに白玉でお団子を作ります。
- ☆1月24日～30日の一週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割について考える週間です。杉四小では、給食にまつわる、様々なメニューが登場します。
  - ①24日「おにぎり」「鮭の塩焼き」…日本で最初の給食はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物でした。おにぎりは塩むすび(焼きのり)とわかめの二種類です。
  - ②27日「くじらとじゃがいものあすまに」…戦後に登場し、昭和50年代頃まで給食の定番だったくじらを使います。
  - ③28日「手作り揚げパン」…昭和30年代の終わり頃から登場し、給食の定番となった揚げパン。進化し、生地から調理する手作り揚げパンを作ります。
  - ④29日「飛び魚のハンバーグ」「小松菜のおひたし」…東京都の食材を使ったメニューです。この日は、牛乳も東京都産にします。
  - ⑤30日「ビーンズカレー」…昭和51年に米飯給食が始まりました。そのころからずっと子供たちに人気のカレーライスです。
- ☆24日(金)「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



## 今月の給食目標「和やかで楽しい食事をしよう」