

# 1月献立表

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	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
9金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 野菜のごまだれあえ 七草汁 <b>お正月献立</b>	牛乳、さわら、昆布、さば節、とり肉、油揚げ	米、麦、さとう、ごま、ごま油、油	しょうが、ながねぎ、にんにく、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、はくさい、かぶ、だいこんの葉、かぶの葉、せり	569 kcal 27.8 g 19.1 g 2.1 g
12月	成人の日						
13火	麦ごはん	○	さめとトンの揚げ煮 ゆで野菜のみそドレッシングあえ みたらしだんご <b>11日の鎌倉きんちなんだ献立</b>	牛乳、さめ、みそ、豆腐	米、麦、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、さとう、油、ごま油、白玉粉	しょうが、にんにく、コーン(缶)、にんじん、ピーマン、ながねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	671 kcal 23.2 g 21.0 g 1.6 g
14水	スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ	豚肉、大豆、粉チーズ、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも、揚げ油、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、トマト(缶)、キャベツ、もやし、コーン(缶)、きゅうり	628 kcal 26.6 g 22.1 g 2.4 g
15木	古代米ご飯	○	松風焼き 紅白なます 冬野菜汁 <b>小正月</b>	牛乳、とり肉、豆腐、たまご、みそ、さば節、油揚げ	米、麦、黒米、パン粉、さとう、ごま、じゃがいも、里芋	ながねぎ、にんじん、乾しいたけ、だいこん、ゆず、ごぼう、はくさい、こまつな	553 kcal 25.7 g 14.7 g 2.2 g
16金	金平ごはん	○	きびなごのから揚げ もやしと小松菜の甘じょうゆ 鶏ちゃんこ汁	豚肉、牛乳、きびなご、とり骨、鶏若鶏肉ひき肉(生)、みそ、とり肉、焼とうふ、油揚げ	米、麦、油、さとう、でんぶん、揚げ油、しらたき	ごぼう、しょうが、にんじん、しょうが、もやし、こまつな、にんにく、たまねぎ、はくさい、ながねぎ、しめじ、えのき、ニラ	554 kcal 28.4 g 17.9 g 2.3 g
19月	ガーリックライス	○	フェイスジョアータ パステウ <b>ブラジル料理</b>	牛乳、白いんげん豆、赤いんげん豆、豚肉、ソーセージ、ベーコン、タイスチーズ	米、麦、油、でんぶん、ぎょうざの皮、小麦粉、揚げ油	にんにく、にんじん、しょうが、たまねぎ、トマト(缶)、たけのこ、タイストマト、万能ねぎ	679 kcal 27.6 g 23.0 g 2.3 g
20火	麻婆ライス	○	わかめスープ りんご	豚肉、とり骨、みそ、豆腐、牛乳、わかめ	米、麦、油、でんぶん、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、乾しいたけ、ニラ、もやし、たまねぎ、こまつな、りんご	554 kcal 22.7 g 16.5 g 2.4 g
21水	鮭のバターじょうゆピラフ	○	野菜のスープ煮 パイナップルのケーキ	鮭、牛乳、豚肉、とり骨	米、麦、バター、油、じゃがいも、さとう、小麦粉	たまねぎ、しめじ、グリンピース、たけのこ、にんじん、キャベツ、こまつな、セロリ、パインアップル(缶)	631 kcal 20.3 g 20.1 g 2.5 g
22木	もやしラーメン	○	大学芋 いよかん	とり骨、豚骨、豚肉、牛乳	蒸し中華めん、油、でんぶん、ごま油、さつまいも、揚げ油、さとう、水あめ、ごま	しょうが、にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ニラ、木耳、もやし、ながねぎ、いよかん	593 kcal 20.0 g 17.7 g 2.6 g
23金	麦ごはん	○	さばのねぎ味噌焼き おひたし けんちん汁	牛乳、さば、みそ、さば節、とうふ、油揚げ	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、にんにく、ながねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん	556 kcal 26.0 g 20.4 g 2.2 g
26月	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き キャベツの塩昆布和え すいとん	牛乳、鮭、塩昆布、さば節、とり肉、油揚げ	米、麦、ごま油、白玉粉、小麦粉	にんにく、ながねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、しめじ	554 kcal 27.6 g 13.0 g 2.3 g
27火	きなこ揚げパン	○	白菜と肉団子のスープ煮 フルーツポンチ <b>リクエスト給食 デザート 第1位!</b>	きな粉、牛乳、豚肉、とり骨	ヨーグルト、揚げ油、さとう、はるさめ、でんぶん、ごま油	はくさい、にんじん、たけのこ、木耳、こまつな、ながねぎ、ニラ、しょうが、みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶)	629 kcal 21.3 g 25.9 g 2.3 g
28水	麦ごはん	○	くじらの東煮 糸寒天のゴマ酢あえ 野菜のみそ汁	牛乳、くじら、糸寒天、みそ、さば節	米、麦、でんぶん、揚げ油、さとう、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、きゅうり、もやし、ごぼう、たまねぎ、こまつな	557 kcal 27.3 g 13.5 g 2.3 g
29木	カレーライス	○	じゃこサラダ グレープゼリー	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこ、粉寒天、ゼラチン	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト(缶)、りんご、もやし、キャベツ、きゅうり、グレープジュース	653 kcal 22.1 g 20.2 g 2.2 g
30金	麦ごはん	○	揚げぶり大根 もやしと小松菜の辛子醤油和え みそ汁	牛乳、ぶり、さば節、わかめ、みそ	米、麦、でんぶん、揚げ油、さとう、じゃがいも	だいこん、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、えのき、たまねぎ	624 kcal 25.5 g 22.8 g 2.3 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。  
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。  
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

## ～リクエスト給食～

給食委員会で好きな給食のアンケートを実施しました。それぞれの部門の第一位を発表します。  
 主食「ラーメン(91票)」、副菜「パリパリサラダ(161票)」、汁物「コーンポタージュ(117票)」、デザート「フルーツポンチ(134票)」でした。1月～3月の給食で出るので、楽しみにしてください♪

### 《春の七草》

春の七草は、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。お正月の7日には、この七草をおかゆと煮込んで食べ、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災(病気をせずに過ごせること)を祈ります。給食では、七草をそろえることが難しいので、七草の中にかぶ、大根、せりを使って七草汁を作ります。

