

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	その他	エネルギーたんぱく質	一口メモ
10 火	ななくさうどん		とりにく、かまぼこ(卵白不使用)	うどん	だいこん、かぶは、にんじん、はくさい えのきだけ、なましいたけ、せり、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、酒 塩たれ、しょうゆ	533 kcal	1月11日は鏡開きです。 お供えた鏡もちを切 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	しょうゆ、こめず	23.0 g	
	しらたまおしるこ		あずき	さとう、しらたまこ		塩		
11 水	ココアパン			ココアパン			711 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。
	おみくじコロケ	○	調理用牛乳、ぶたにく、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	塩、こしょう ちゅうのうソース、ケチャップ	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	とんこつ、とりがら、塩 こしょう、しょうゆ		
	くだもの				オレンジ			
12 木	ごはん			こめ			636 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	酒、しょうゆ	25.1 g	
	けんちんじる		とうふ	サラダ油、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、塩、しょうゆ		
	みかん				みかん			
13 金	あずきごはん	○	あずき	こめ、もちごめ		塩	602 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		メカジキまたはぎんだら	しおこうじ			28.5 g	
	おひたし				はくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん		
	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、ねぎ	だしこんぶ、あつけずり		
16 月	ごはん			こめ			687 kcal	給食室手作りのぎょう ざをおいしくいただき ましょう。
	あげぎょうざ	○	ぶたひきにく	揚げ油、ごま油、片栗粉 ぎょうざのかわ	たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	塩、しょうゆ、酒	20.9 g	
	とうふいりごもくスープ		ぶたにく、とうふ、わかめ	油、片栗粉	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	酒、とりがら、塩、しょうゆ		
	みかん				みかん			
17 火	おかかごはん	○	削り節	こめ、しろごま		みりん、しょうゆ	617 kcal	一汁二菜(いちじゅう にさい)の和食献立を 味わっていただきま しょう。
	ししゃものごまやき		ししゃも、たまご	油、片栗粉、しろごま			24.8 g	
	からしあえ			さとう	きゃべつ、にんじん、もやし	しょうゆ、塩、からし		
	いなかじる		あぶらあげ、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	だしこんぶ、あつけずり		
18 水	あしたばパン	○		あしたばパン			584 kcal	明日葉(あしたば)と は、東京都八丈島でた くさん作られる野菜の ことです。
	さかなのパーベキューソースかけ		メダイ	さとう	しょうが、レモン、たまねぎ、りんご	酒、しょうゆ、みりん 酢、塩	28.4 g	
	こふきいも			じゃがいも		塩、こしょう		
	スープスパゲッティ		とりにく	油、スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	酒、とんこつ、とりがら 塩、こしょう、しょうゆ		
19 木	しょうゆラーメン	○	ぶたにく、うずらたまご	ラーメン、ごま油、油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ ほししいたけ、たまねぎ、きゃべつ、もやし、ねぎ	とんこつ、みりん、うすくちしょうゆ 塩、しょうゆ、こしょう	546 kcal	冬が旬のみかんをおい しくいただきましょ う。
	ぼてとのこうみあえ		あおのり	じゃがいも、しろごま		塩、こしょう	23.9 g	
	みかん				みかん			
20 金	ごはん			こめ			675 kcal	一汁二菜(いちじゅう にさい)の和食献立を 味わっていただきま しょう。
	ぶりのてりやき	○	ブリ	さとう、片栗粉	しょうが	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ	30.3 g	
	はくさいのおひたし				はくさい、こまつな、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん		
	ごじる		ぶたにく、とうふ、だいず、しろみそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり		
23 月	やきにくごはん	○	ぶたにく、あかみそ	こめ、押麦、さとう、しろごま、片栗粉		酒、しょうゆ、ラー油	746 kcal	トックはうるち米で できた餅です。「トツ」 は餅、「ク」は汁の意 味で、韓国でお正月に 雑煮風にして食べるの が一般的です。
	ちりめんじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油、さとう、しろごま	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ、こしょう	29.0 g	
	トックスープ		とりにく、たまご、わかめ	トック	にんじん、だいこん、こまつな	だしこんぶ、あつけずり 酒、塩、こしょう、しょうゆ		
	みかん				みかん			
24 火	ごはん			こめ			626 kcal	1月24日~30日は、全国学 校給食週間です。今日から 昔の給食で食べられてきた メニューを紹介します。今日 は、第1回目、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				28.8 g	
	おひたし				きゃべつ、もやし、こまつな	しょうゆ		
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり		
25 水	わかめとしらすぼしのごはん	○	しらすぼし、わかめ	こめ、しろごま		だしこんぶ、かつおぶし	673 kcal	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 きましょう。
	ごもくたまごやき		ぶたにく、あぶらあげ、たまご	油、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	うすくちしょうゆ、酒、塩	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、こむぎこ	しょうが、だいこん、にんじん、はくさい、こまつな	だしこんぶ、あつけずり、酒 塩、うすくちしょうゆ、みりん		
26 木	ごはん			こめ			646 kcal	くじらの竜田揚げは、 昭和27年頃の給食で食 べられていました。
	くじらのたつたあげ	○	くじら	揚げ油、片栗粉	しょうが、にんにく	酒、しょうゆ	29.7 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、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	だしこんぶ、あつけずり		
	みかん				みかん			
27 金	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		塩	734 kcal	揚げパンは、昭和39年 頃の給食で食べられて 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、プロッコリー	米酢、うすくちしょうゆ、からし	24.3 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、バター	せろり、たまねぎ、にんじん、こまつな	とんこつ、塩、こしょう		
	くだもの				オレンジ			
30 月	フィッシュカレーピラフ	○	めかじき	こめ、バター、油、揚げ油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	カレーこ、塩、こしょう	640 kcal	メカジキを油で揚げ て、ピラフに入れます 。
	ミネストローネ		ぶたにく	油、じゃがいも、シェルマカロニ	せろり、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	とんこつ、塩、しろこしょう	22.3 g	
	くだもの				りんご			
31 火	わかめうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな	だしこんぶ、あつけずり 酒、しょうゆ、塩	540 kcal	さつまいもなどのいも 類は、エネルギーのも とになる栄養素が多 く、米やパンと同じ黄 色のグループに分類さ れます。
	やきいも			さつまいも		塩	20.5 g	
	もやしのあまずあえ			しろごま、さとう、ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢		

※給食の献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。