



[配布用 献立表]

2024年 1月

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	エネルギー たんぱく質 脂質
10 水	冬野菜のカレーライス	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, だいこん, かぶ, 西洋かぼちゃ, にんじん	775 kcal
	コールスローサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶詰	24.4 g
	果物(りんご)				りんご	23.1 g
11 木	大豆とじゃこのごはん	○	大豆, ちりめんじゃこ, あおのり	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖		939 kcal
	鰯の照り焼き		ぶり切り身	上白糖	しょうが	40.9 g
	野菜の甘酢和え			砂糖, 白すりごま, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり, はくさい	26.0 g
	おしるこ		あずき, 絹ごし豆腐	砂糖, 白玉粉		
12 金	丸パン	○		丸パン		689 kcal
	クリームシチュー		豚肉, 牛乳(調理用), 生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉, ツイストマカロニ	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールコーン缶詰, ブロッコリー	27.2 g
	豆サラダ		大豆	でんぶん(じゃがいも), ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	27.7 g
15 月	ごはん	○		精白米, 米粒麦		753 kcal
	野菜のうま煮		鶏肉, 厚削り	サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, たけのこ(缶詰), こまつな	24.2 g
	梅おかか和え		かつお加工品(削り節)	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 梅びしお	14.3 g
	白玉ぜんざい		あずき	白玉, 三温糖		
16 火	キムチチャーハン	○	豚肉, むきえび, たまご	精白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油	にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬け), 青ピーマン	935 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぶん(じゃがいも), 薄力粉, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが	38.8 g
	わかめスープ		鶏肉, わかめ	白いりごま	玉葱, ねぎ	37.2 g
17 水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, テンメンジャン, 木綿豆腐	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, でんぶん(じゃがいも), ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, にら	757 kcal
	塩昆布和え		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, はくさい, こまつな	31.1 g
	きくらげスープ		絹ごし豆腐		きくらげ, ねぎ, こまつな	24.4 g
18 木	ピザトースト	○	無添加ベーコン, ミックスチーズ	無塩食パン(給食会), ソフトタイプマーガリン, サラダ油	にんにく, 玉葱, 青ピーマン	791 kcal
	ポトフ		豚肉	サラダ油, じゃがいも, ツイストマカロニ	セロリー, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	26.4 g
	フルーツ入りゼリー		粉寒天	上白糖	みかん缶詰(果肉), バイアッパル(缶詰), もも(缶詰)	27.3 g
19 金	タンメン	○	豚肉	冷凍ラーメン(給食会), サラダ油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, もやし, ねぎ, こまつな	792 kcal
	キャラメルポテト			さつまいも, 砂糖, 有塩バター		30.5 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油, 白いりごま	キャベツ, にんじん, こまつな	30.0 g
22 月	ナシゴレン風 カレー料理	○	むきえび, 豚ひき肉, 大豆	精白米, 米粒麦, サラダ油	にんにく, 玉葱, 万能ねぎ, 赤ピーマン	744 kcal
	ベーコンと野菜のスープ		無添加ベーコン	サラダ油	玉葱, キャベツ, にんじん, こまつな	26.7 g
	豆花		牛乳, 豆乳, 生クリーム(乳脂肪35%)	砂糖, 黒砂糖		23.0 g
23 火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		746 kcal
	小魚のからあげ		コマイ(小魚)	でんぶん(じゃがいも), 薄力粉	しょうが	30.1 g
	ごまあえ		油揚げ(手揚げ)	上白糖, 練りごま, 白いりごま	にんじん, もやし, はくさい	22.2 g
	けんちん汁		厚削り, 鶏肉, 木綿豆腐	サラダ油, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ねぎ	
24 水	ソフト麺ミートソース	○	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	ソフトめん(一食包装品), サラダ油	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰	753 kcal
	豆腐ときのこのスープ		無添加ベーコン, 鶏肉, 木綿豆腐	サラダ油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	32.4 g
	果物(みかん)				温州蜜柑	24.0 g
25 木	ごはん	○		精白米, 米粒麦		780 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でんぶん(じゃがいも), 油	りんご, にんにく, しょうが	35.6 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油, ごま油, 上白糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	21.5 g
	豚汁		厚削り, 豚肉, 油揚げ(手揚げ), 白みそ, 赤みそ	つきこんにゃく	だいこん, にんじん, ねぎ	
26 金	アーモンドトースト	○		食パン, バター, グラニュー糖, アーモンド(粉), スライスアーモンド		834 kcal
	ポークシチュー		豚肉, 生クリーム(乳脂肪35%)	サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 上白糖	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, パセリ	25.6 g
	ワカメサラダ		わかめ	ごま油, 砂糖	りよくとうもやし, にんじん, きゅうり, りんご, 玉葱	40.1 g
29 月	ごはん	○		精白米, 米粒麦		725 kcal
	おでん		厚削り, うずら卵(缶詰), さつま揚げ, 揚げボール, 焼き竹輪, ウィンナー(輪切り), 結び	板こんにゃく	だいこん	24.5 g
	明日葉のツナマヨ和え		ツナ	マヨネーズ(全卵型)	あしたば, キャベツ, にんじん	25.1 g

30 火	野菜菜ごはん	鶏肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 白いりごま	のざわな(塩漬)	797 kcal
	山賊焼き	鶏肉	でんぶん(ジャガイモ), 油	にんにく, しょうが	28.6 g
	大平煮	鶏肉, 高野豆腐(サイコロ), 厚削り	サラダ油, さといも, 三温糖, でんぶん(ジャガイモ)	ごぼう, れんこん, 干し椎茸, にんじん, だいこん, さやいんげん	28.9 g
31 水	肉野菜味噌炒め丼	豚肉, 白みそ, 赤みそ, テンメンジャン	精白米, 米粒麦, サラダ油, 三温糖, 白すりごま, でんぶん(ジャガイモ)	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キヤベツ, にら	758 kcal
	切干大根のナムル		白いりごま, ごま油, 砂糖	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, もやし	29.9 g
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉	ごま油	玉葱, にんじん, こまつな	21.1 g

給食だより

明けましておめでとうございます。令和6年が始まりました。3年生は受験に向け体調を悪くしないように、しっかりと食事を摂って規則正しい生活を心がけてください。お正月にはおせちやお雑煮を食べたという人もいると思います。今月の給食だよりでは、各地のお雑煮について紹介します。

お雑煮とは…

お雑煮は焼いたもちに火を通した鶏肉や青菜などを添え、すまし汁をかけた正月料理です。室町時代の京都では公家をもてなす料理として、上級武家は慶事料理として正月以外にも食べられていました。正月を代表するお雑煮は地域によって具材などに特徴があります。

全国のお雑煮マップ

