



# [ 配布用 献立表 ]

2024年 1月

| 日       | 献立名                 | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|---------------------|----|---|---------------------------------------|--|----------------------|
| 10<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>月 | ナシゴレン風 <b>カレー料理</b> | ○  | 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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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

