

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
12	水	○	ツナコーンドッグ(せわりコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ))カレーポトフはくとうかん・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ツナ	コッペパン じゃがいも あぶら ノンエッグ マヨネーズ ぶどうゼリー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし はくとうかんづめ	548	27.5	 <p>ぎょうじしよく はる ななくさ <b>行事食(春の七草)</b> ●14日:七草ごはん 1月7日に1年の健康を願い、春の七草が入った七草粥を食べる風習があります。 給食では、お粥の代わりに、炊いたごはんに七草を混ぜた「七草ごはん」を提供します。</p> <p>ぜんこくがっこうきょうしよくしゅうかん <b>全国学校給食週間</b> (1月24日~30日) ●24日:「おくずかけ」(宮城県の郷土料理) とろみがついた醤油味の汁に素麺の一種の温麺や野菜、麩などを煮込んだ料理です。</p>  <p>●25日:「ビーツ入りボルシチ」、 「オリヴィエサラダ」(ロシア料理) 地場野菜のビーツパウダーを入れた赤い色のシチューと香草入りのポテトサラダです。</p>  <p>●26日:「深川飯」(東京都の郷土料理) あさりやごぼうなどが入ったごはんです。 「手作り里芋コロッケ」 地場野菜の里芋を使用した手作りコロッケです。</p>  <p>●28日:「くじらのオーロラソース」 やく ねんまえ きゅうしよく た 約60年前に、給食でよく食べられていたくじらを揚げてケチャップソースと和えて提供します。</p>	
13	木	○	ごはん トックスープ ヤンニョムチキン(2) はるさめサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりももにく	こめ あぶら トックもち ごまあぶら かたくり こさとう りよくと うはるさめ	はくさい もやし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	659	25.8		
14	金	○	ななくさごはん かぶのみそしるぶりのてりやき さつまいもとくりのきんとん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそ しろみそ あぶらあげ ぶり	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも くり	だいこん だいこんのは ななくさ かぶ かぶのは にんじん しょうが りんごかんづめ	633	30.2		
17	月	○	くろざとうしよくパン ABCスープ ささみのレモンふうみ おしむぎいりプチプチサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりささみにく	くろざとうしよくパン マカロニ こむぎこ あぶら さとう むぎ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン きゅうり	585	27.7		
18	火	○	ごっこくごはん かきたまじる あじのこうみやき ぶたにくときりぼしだいこんのしおいため	ぎゅうにゅう とりももにく かつおぶし だしこんぶ もめんどうふ たまご あじ ぶたももにく	こめ ごっこく くるま い あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん えのきたけ ほうれい さんそう にんにく きりぼしだいこん ねぎ もやし	560	35.3		
19	水	○	かてうどん(うどん、ゆでやさい、つゆ) パインかん・みかんゼリー	ぶたももにく だしこんぶ かつおぶし さばぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら かたくりこ うどん ごま みかんゼリー	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん こまつな パインかんづめ	541	24.0		
20	木	○	しろごまあげパン とうにゅうコーンチャウダー フレンチサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう	コッペパン あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ とうもろこし コーンかんづめ パセリ キャベツ	630	21.2		
<b>★ラッキーにんじん★「とうにゅうコーンチャウダー」</b>										
21	金	○	ごはん ボークカレー えだまめサラダ(あおじそドレッシング) おいおいいちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたももにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ おいおいいちごゼリー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレ アップルソース えだまめ キャベツ	607	23.4		
<b>しんねんおいおいデザート</b>										
24	月	○	ごはん おくずかけ <b>New!</b> とりにくのあまこうじみそやき <b>New!</b> かぶのそぼろあん	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ とりももにく あかみそ ぶたひきにく	こめ さつまいも しらたき しらたまふ かたくりこ あまざけ あぶら さとう	にんじん だいこん ほししいたけ しょうが かぶ いんげん	595	32.9		
25	火	○	はいがパン ビーツいりボルシチ <b>New!</b> オリヴィエサラダ(ノンエッグマヨネーズ) みかんかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ハム	はいがパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ビーツパウダー トマトピューレ きゅうり パセリ みかんかんづめ	630	27.4		
26	水	○	ふかがわめし けんちんじる てづくりさといもコロッケ キャベツとしめじのにびたし	あさり ぎゅうにゅう さつまあげ かつおぶし ぶたひきにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら さといも マッシュポテト こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん しょうが ねぎ だいこん ぶなしめじ たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ	664	28.1		
27	木	○	しょうがやきどん(ごはん、ぶたにくとたまねぎのしょうがやき) かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング) しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたももにく ぶたばらにく かいそうミックス あずき	こめ あぶら こんにやく さとう しらたまだんご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	583	29.6		
28	金	○	あさやきしよくパン(いちごジャム) ふゆやさいのクリームにくじらのオーロラソース	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう なまクリーム こなチーズ くじらにく	しよくパン こむぎこ バター あぶら かたくりこ じゃがいも さとう はちみつ くずこ	にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム しょうが いちご レモン	651	30.4		
31	月	○	ごはん なまあげのうまに だいざサラダ(たまねぎドレッシング) みかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたももにく かつおぶし だしこんぶ なまあげ だいざ	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり みかん	610	31.0		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	607	28.2	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*一月の給食費引落日は、一月三十一日(月)です。残高確認をお願いします。

**正月(1/1~)**

**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

**田作り** 豊作  
**黒豆** 健康  
**きんとん** 金運  
**伊達巻** 学業成就  
**エビ** 長寿

**れんこん** 将来の見通し  
**里いも** 子宝  
**数の子** 子宝

**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

かんとう風雑煮 関西風雑煮 あんもち雑煮 小豆雑煮

**お屠蘇**  
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを、長寿を願い、若い人から順に飲む。

**鏡開き(1/11)**

**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

**小正月(1/15)**

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

**旬の食材**  
里芋、かぶ、小松菜、にんじん、白菜、カリフラワー、鱈、みかん

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。