

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	○	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 じんに キャベツ きゅうりに にんじん	659	25.8	 <p>行事食(春の七草) ●13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。 ●21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、麩などをを入れて煮込んだ料理です。 ●25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。 ●27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。 ●28日:「くじらのオーロラソース」 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あわせて提供します。</p>
13	木	○	ななくさごはん かぶのみそしる ぶりのてりやき さつま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 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	
14	金	○	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	
17	月	○	ざっこくごはん 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 ざっこく 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 いんそう にんにく きりぼし だいこん ねぎ もやし	560	35.3	
18	火	○	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 さばおし 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	
19	水	○	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	
20	木	○	ごはん ポークカレー えだまめサラダ(あおじそドレッシング) おいわいいちごゼリー	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 おいわいいちごゼリー	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	
21	金	○	ごはん おくずかけ New! とりにくにあまこじみそやき New! 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	
24	月	○	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	
25	火	○	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 こねぎ 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	
26	水	○	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 こんにゃ 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	
27	木	○	はいがパン ビーツ入りボルシチ New! 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	
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 ぐずこ	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 だいやサラダ(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 だいや	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	
							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。

*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。

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。

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。

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。