



# 1月 予定献立表



日	曜	料理名		主な材料			エネルギー
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱ゆ力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分
8	火	◇ハヤシライス◇	ドレみそサラダ リヨネーズポテト 桃入りミルクゼリー 水菜・白菜	牛乳 豚肉 生クリーム 白みそ ベーコン 大手亡(乾) 粉寒天	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) えのきたけ ホールトマト はくさい りょくとうもやし みずな パセリ 黄桃(缶詰)	精白米 米ぬか油 三温糖 有塩バター 薄力粉 白すりごま じゃがいも 上白糖	880 kcal 28.6 g 25.4 g 3.0 g
9	水	ごはん	白身魚のねぎソース ひじき豆 野菜の辛子あえ かぼちゃの煮物 果物 ねぎ・小松菜	牛乳 ホキ 大豆(国産、乾) 干ひじき 油揚げ	ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな りょくとうもやし 西洋かぼちゃ 果物	精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 上白糖 板こんにゃく 米ぬか油 三温糖	774 kcal 30.7 g 19.0 g 2.1 g
10	木	ごはん	田作り ◇菜花とお麩のすまし汁◇ 松風焼き ハリハリ漬け 大根のそぼろ煮・果物 おせち料理 田作り・松風焼き	牛乳 かたくちいわし 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 白みそ 刻み昆布	和種なばな 生しいたけ ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく 切干しいたごん だいこん さやいんげん 果物	精白米 ダイスターモンド(乾) 三温糖 白いりごま 焼きふ パン粉(乾燥) けし(乾) じゃがいもでん粉	815 kcal 37.5 g 23.4 g 2.8 g
11	金	ごはん	ホイコーロー 大根とわかめとツナのサラダ 白菜の華風漬 黒糖ケーキ 大根・セロリー	牛乳 豚肉 赤みそ カットわかめ ツな たまご	にんにく しょうが にんじん だけのこと(水煮) キャベツ 玉葱 干し椎茸 青ピーマン だいこん セロリー 赤ピーマン はくさい いら	精白米 米ぬか油 三温糖 ごま油 食塩不使用バター 黒砂糖 薄力粉 くるみ(いり)	819 kcal 31.4 g 24.1 g 2.7 g
15	火	ごはん	◇豆腐のカレー煮◇ 和風サラダ 小松菜のじゃこ和え 白玉あずき 11日 鏡開き 15日 小正月	牛乳 木綿豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ ゆで小豆(缶詰)	しょうが にんにく 玉葱 にんじん りょくとうもやし 干し椎茸 チンゲンツアイ キャベツ きゅうり れんこん だいこん ホールコン しそ葉 こまつな	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白いりごま 冷凍白玉	824 kcal 29.9 g 19.3 g 2.2 g
16	水	チーズパン	鮭のムニエル・マスタードソース カレーポテト 冬野菜のフレンチサラダ ピクルス 果物 ブロッコリー・ キャベツ・水菜	牛乳 鮭 生クリーム	レモン(果汁、生) キャベツ にんじん みずな ブロッコリー セロリー 赤ピーマン 黄ピーマン 果物	チーズパン 薄力粉 有塩バター じゃがいも 米ぬか油 三温糖	795 kcal 38.9 g 29.6 g 2.7 g
17	木	◇ポーク カレーライス◇	イタリアンサラダ かぶの甘酢漬 アップルゼリー キャベツ・小松菜	牛乳 豚肉 生クリーム 金時豆(乾) 粉寒天	にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン レモン(果汁、生) 赤ピーマン かぶ かぶ(葉) りんごジュース	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 上白糖 三温糖	863 kcal 24.7 g 23.7 g 2.3 g
18	金	ごはん	白身魚のパブリカ揚げ 青のりポテト 煮しめ 野菜のボン酢和え 果物 おせち料理 煮しめ	牛乳 たら あおのり こんぶ	にんにく にんじん れんこん ごぼう 干し椎茸 ぶなしめじ はくさい こまつな レモン(果汁、生) 果物	精白米 大豆油 じゃがいもでん粉 薄力粉 じゃがいも さといも 板こんにゃく 米ぬか油 上白糖	748 kcal 29.0 g 13.5 g 1.7 g
21	月	ごはん	ジアチャン豆腐 バンバンジーサラダ ミニトマト 白菜と昆布の中華漬け 果物 世界の食べ物 ジアチャン豆腐	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 白みそ 刻み昆布	にんにく しょうが にんじん だけのこと(水煮) キャベツ 玉葱 干し椎茸 ねぎ りょくとうもやし きゅうり ミニトマト はくさい 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白すりごま 上白糖 白いりごま	818 kcal 38.2 g 23.3 g 2.4 g
22	火	ごはん	白身魚のムニエル・クリームソース グリーンサラダ ペペロンチーノスパゲティ 果物 ブロッコリー・ キャベツ・小松菜	牛乳 ホキ 粉チーズ ベーコン	玉葱 にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム(水煮) グリンピース(冷凍) ブロッコリー キャベツ こまつな かぶ かぶ(葉) にんにく 果物	精白米 薄力粉 有塩バター 米ぬか油 三温糖 スパゲティ オリーブ油	804 kcal 33.5 g 20.2 g 2.0 g

毎月19日は食育の日!

日	曜	料理名		主な材料							エネルギー				
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱ゆ力になる食品	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
23	水	◇タンメン (つけ麺) 煮卵付◇	鶏肉とチーズの包み揚げ 水菜とわかめのツナあえ 栗きんとん <b>おせち料理 栗きんとん</b>	牛乳 豚肉 むきえび いか うずら卵(水煮) 鶏肉 ピザチーズ カットわかめ ツナ	にんにく しょうが にんじん はくさい りょくとうもろやし ねぎ こまつな しそ葉 みずな	冷凍ラーメン 米ぬか油 食塩不使用バター ごま油 ぎょうざの皮 大豆油 三温糖 さつまいも 栗(甘露煮)	756 kcal	39.8 g	23.0 g	3.6 g					
24	木	ビビンバ	海鮮チヂミ チャブチェ 大根のゆず漬 果物 <b>世界の食べ物 チヂミ チャブチェ</b>	牛乳 豚肉 あさり(水煮) いか たまご 豚ひき肉	にんにく こまつな だいずもやし にんじん たら 玉葱 ほうれんそう 干し椎茸 だいこん だいこん葉 ゆず(果汁、生) 果物	精白米 上白糖 ごま油 三温糖 白いりごま 薄力粉 じゃがいもでん粉 米ぬか油 普通はるさめ(乾)	796 kcal	33.6 g	19.5 g	2.8 g					
25	金	海外帰国・在京外国人生徒枠検査													
28	月	深川めし	天ぷら(海老・きす) 大根おろし・めんつゆ 江戸菜と糸寒天のお浸し 里いもと油揚げのうま煮・果物 <b>糸寒天</b>	牛乳 あさり(水煮) えび きす たまご 糸寒天 かつお節 油揚げ	にんじん ごぼう しょうが だいこん こまつな はくさい 果物	精白米 三温糖 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 さといも	812 kcal	31.6 g	22.2 g	2.8 g	毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。				
29	火	ごはん	◇麻婆豆腐◇ 豆もやしのナムル 黒豆の煮物 果物 <b>おせち料理 黒豆の煮物</b>	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ 黒大豆(乾)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ だいずもやし チンゲンツァイ 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白いりごま	868 kcal	36.1 g	26.1 g	3.0 g					
30	水	ごはん	鯖の照り焼き 青菜と厚揚げの卵とし 野菜のみそだれあえ 紅白なます キャラメルポテト <b>おせち料理 紅白なます</b>	牛乳 さわら たまご 生揚げ 赤みそ	しょうが こまつな えのきたけ はくさい にんじん しゅんぎく ぶなしめじ にんにく ゆず(果汁、生) だいこん	精白米 三温糖 じゃがいもでん粉 さつまいも 大豆油 有塩バター 上白糖	844 kcal	34.9 g	24.9 g	2.3 g					
31	木	胚芽パン	◇コーンシチュー◇ コールスロー ブロッコリーのカラフルソテー 果物 <b>ブロッコリー・ キャベツ</b>	牛乳 鶏肉 大手亡(乾) 生クリーム 金時豆(乾) ベーコン	にんじん 玉葱 ホールコーン キャベツ きゅうり 干しぶどう ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 果物	胚芽パン 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖	856 kcal	33.0 g	27.8 g	3.0 g					
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。				今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
☔=地産地消 ☀=季節の食材 ○=暦・行事 ♡=郷土・外国文化					821	32.9	23.0	2.6	421	3.7	346	0.55	0.63	59	6.8

## 今月の献立より

### 1. 暦・行事

○お正月 おせち料理 ※献立は10日、18日、23日、29日、30日に実施

- お正月に食べられるおせち料理にはそれぞれ意味があります。
- ・田作り…田の肥料にイワシが使われていたことに由来。豊作を祈ります。
  - ・煮しめ…れんこん(先を見通せるように)、ごぼう(しっかり根を張り安泰に過ごせるように)、里芋(出世や子宝を願う意味)など。
  - ・黒豆の煮物…まめに働き、まめに暮らせるように願います。
  - ・栗きんとん…漢字で「金団」と書きます。一年の豊かさを願います。
  - ・紅白なます…お祝い事の贈り物や封筒の飾りに使われる水引を表した料理。

### 2. 地産地消 今月の食材・・・糸寒天

一緒に「深川めし」など東京に関わりのある料理も登場します。

### 3. 郷土・外国文化

#### ○シアチャン豆腐

中国の料理で漢字では「家常豆腐」と書きます。文字の通り、家庭で日常的に食べられるポピュラーな料理です。豆腐を油で揚げてから調味して作られますが、給食では豆腐を油で揚げた「厚揚げ」が使われます。

#### ○チヂミ

韓国の料理です。小麦粉を材料に薄く延ばして焼いて作られます。

#### ○チャブチェ

春雨を炒めた韓国の料理です。

### 4. 季節の食材・・・大根、セロリー、水菜、ブロッコリーなど

