

2025年度

1月

* 献立予定表 *

2026年 1月 8日
町田市立南大谷小学校

日 曜日	こんだて名	の み も の	おもな材料				栄 養 価
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄色のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)		
9 金	【1♡和食の日・(七草・鏡開き)献立】 七草たまごそうすい、 ◆ぶりのみそこうじ焼き、 ◆紅白なます、鏡開きの白玉小豆	発酵乳	とり肉、油あげ、たまご、ぶり、みそ、とうふ、あずき	ショア(マスカット)	米、さとう、でんぶん、白玉粉、上新粉	にんじん、こまつな、せり、だいこん葉、かぶ(葉)、七草	エネルギー 526 kcal 炭水化物 80.9 ｇ タンパク質 27.1 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ
13 火	わかめごはん、◆いりどり、 からしあえ、◆金時豆の煮豆	牛乳	とり肉、さつま揚げ、金時豆	牛乳、わかめ	米、さとも、こんにゃく、さとう	にんじん、こまつな	エネルギー 507 kcal 炭水化物 85.2 ｇ タンパク質 20.4 ｇ 食塩相当量 1.7 ｇ
14 水	ポークカレーライス、ひじきサラダ、 ゆずはちみつゼリー	牛乳	ふた肉	牛乳、ひじき	米、麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんじん	エネルギー 546 kcal 炭水化物 87.5 ｇ タンパク質 18.4 ｇ 食塩相当量 1.9 ｇ
15 木	麦ごはん、◆松風焼き、 ◆フルーツきんとん、さわにわん	牛乳	とり肉、みそ、ふた肉、とうふ、油あげ	牛乳	米、麦、さとう、パン粉、さつまいも、さとう	しょうが、玉ねぎ、レーズン、パン缶、はくさい、しいたけ、えのきだけ、ねぎ	エネルギー 621 kcal 炭水化物 91.3 ｇ タンパク質 26.8 ｇ 食塩相当量 2.0 ｇ
16 金	深川めし(あさりめし)、おひたし、 ◆だて巻き風たまごやき、 わかめのすまし汁、くだもの	牛乳	あさり、油あげ、たまご、かつお節、とり肉、とうふ	牛乳、わかめ	米、さとう	にんじん、さやいんげん、こまつな	エネルギー 478 kcal 炭水化物 63.1 ｇ タンパク質 23.1 ｇ 食塩相当量 2.6 ｇ
19 月	【ご当地給食(京都)】 麦ごはん、さわらの西京焼き、 京菜のおひたし、お麩のまろやか豆乳汁	牛乳	さわら、みそ、豆腐	牛乳	米、麦、さとう、車ふ	みずな、にんじん、こまつな	エネルギー 491 kcal 炭水化物 68.8 ｇ タンパク質 24.0 ｇ 食塩相当量 2.7 ｇ
20 火	スイートポテトtoast、ポトフ、 ツナマヨサラダ	牛乳	ツナ、ふた肉、ベーコン	牛乳、生クリーム	食パン、さつまいも、さとう、じゃがいも	バター、マヨネーズ(卵不使用)	エネルギー 501 kcal 炭水化物 67.8 ｇ タンパク質 18.3 ｇ 食塩相当量 2.3 ｇ
21 水	麦ごはん、マーボー豆腐、 パンサンスー、くだもの	牛乳	ふた肉、みそ、とうふ	牛乳	米、麦、でんぶん、はるさめ、さとう	にんじん、にら	エネルギー 554 kcal 炭水化物 80.3 ｇ タンパク質 22.5 ｇ 食塩相当量 1.9 ｇ
22 木	パセリライス、魚のパン粉焼き、 にんじんサラダ、ベーコンスープ	牛乳	ホキ、ベーコン	牛乳	米、パン粉、さとう、じゃがいも	油、マヨネーズ(卵不使用)	エネルギー 537 kcal 炭水化物 69.4 ｇ タンパク質 20.8 ｇ 食塩相当量 2.1 ｇ
23 金	【学習発表会スペシャルメニュー】 麦ごはん、トマトソースのハンバーグ、 青のりポテト、ABCスープ	発酵乳	ふた肉、とうふ、豆腐、とり肉	ショア(ブレイン)、あおのり	米、麦、パン粉、でんぶん、じゃがいも、ABCマカロニ	油	エネルギー 518 kcal 炭水化物 88.0 ｇ タンパク質 22.0 ｇ 食塩相当量 1.8 ｇ
27 火	【給食記念日献立】 ◇梅おにぎり、焼きシヤモ、 ◇即席づけ風、とん汁	牛乳	ふた肉、みそ、油あげ、とうふ	牛乳、焼きのり、手持ちししゃも	米、こんにゃく、さとも	にんじん、こまつな	エネルギー 479 kcal 炭水化物 66.2 ｇ タンパク質 23.9 ｇ 食塩相当量 2.2 ｇ
28 水	きなこ揚げパン、フレンチサラダ、 かき玉コンソープ	牛乳	きなこ、ふた肉、たまご	牛乳	コッペパン、さとう、でんぶん	油	エネルギー 486 kcal 炭水化物 58.7 ｇ タンパク質 19.1 ｇ 食塩相当量 2.8 ｇ
29 木	◇町田野菜のすいとん、白菜のゆずあえ、 さつまいもとちくわの天ぷら、くだもの	牛乳	ふた肉、油あげ、ちくわ	牛乳、あおのり	小麦粉、さつまいも、でんぶん	油	エネルギー 503 kcal 炭水化物 61.1 ｇ タンパク質 18.9 ｇ 食塩相当量 2.5 ｇ
30 金	ごはん、◇くじらの竜田揚げ、 おかかあえ、みそ汁	牛乳	くじら、かつお節、とうふ、油あげ、みそ	牛乳	米、でんぶん	油	エネルギー 579 kcal 炭水化物 77.0 ｇ タンパク質 27.3 ｇ 食塩相当量 2.8 ｇ

※都合により、献立を変更することがあります。

※パン、魚、くだものの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

< 1月の献立から >

○9日「1♡和食の日・七草・鏡開き」：1月7日は、人日の節句といって、七草粥を食べる日です。邪気を払い万病を除くといわれる七草を出します。また、11日が鏡開きなので、給食では、白玉にあんこをからめて出します。日本の伝統食を味わいましょう。

○「おせち給食」：◆のマークは、おせち料理をアレンジしたものです。

◆「ぶりの味噌焼」は、出世魚のぶりを使います。

◆「紅白なます」は、縁起がいいと言われる紅白の二色を使ったなます(酢の物)です。

◆「炒り鶏」は、穴をみだてて将来を見通せるようにという願いが込められたれんこんや、土地に根付く姿に重ね、家族が土地に根付いて安泰に暮らせますように、という願いが込められたごぼうなどが入っています。

◆「金時豆の煮豆」は、まめで元気に暮らせますように、という願いが込められた金時豆を使います。

◆「松風焼き」は、表面だけにケシの実をまぶし、裏には何も無い状態であることから、裏の無い、隠し事の無い正直な生き方ができるように、という意味が込められています。給食ではケシの実を白ごまで代用します。

◆「フルーツきんとん」は、お金持ちになれるように願います。

◆「だて巻き風たまご焼き」は、だて巻きが書物を表すので、知識が増えますように、との意味があります。

○19日「ご当地給食(京都)」：ご当地給食は、今月は京都にしました。西京焼きは、京都名産の米麴を贅沢に使った「西京味噌」に魚や肉の切り身を漬けて焼いた料理です。給食では、白みそにみりんや酒などを加えてまろやかな食べやすい味付けに仕上げます。京都原産の野菜とされる「京菜」が「みずな」と名付けられたのは、畑の作物と作物の間に水を引き育てられたことからだとされています。京都では「みずなが並び始めると冬本番」と言われています。

○「給食週間献立」：1月24日～30日は学校給食週間です。給食の歴史で特徴的な料理に◇マークをつけました。日本で最初の給食がおにぎりと漬物だったので、27日は「梅おにぎり」と「即席漬風」の献立にしました。29日「すいとん」は、戦時中の食糧難の時のものをさらに具沢山にしました。町田の野菜も加えて、おいしいをプラスしました。30日「くじらの竜田揚げ」は1950年代から1970年代くらいまで給食に出ていたくじら料理をアレンジしました。給食の歴史を知り、あらためて食べ物の大切さを知りましょう。

割らないで開く
鏡もち



鏡開きに鏡餅を食べますが、「切る」「割る」は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。



今月のまち☆ベジ

町田市内で収穫予定は、ほうれん草、大根、白菜、長ねぎ、キャベツ、小松菜、ゆずです。

天候等により納品不可能な場合は、別の産地から取り寄せたり、ほかの野菜に変更することがあります。

