

1月

＊献立予定表＊

2025年度

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)	熱や刃になる (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	あいらぶ わしく ひ ななくま かがみひら こんだて 【心和食の日・七草・鏡開き】献立 七草たまごぞうすい、 ◆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,あさき	ショア(マスカット)	米,さとう,でんぱん,白玉粉,上新粉	にんじん,こまつな,せり,たいこん葉,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,さといも,こんにゃく,さとう	油	にんじん,こまつな ごぼう,しいたけ,たけのこ,れんこん,きぬさやはくさい,えのきたけ
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 	ぶた肉	牛乳,ひじき	米,麦,じゃがいも,小麦粉,さとう	油,バター,こま	にんじん しょうが,ににく,玉ねぎ,セロリ,グリンピース,キヤベツ,きゅうり,コーン,ゆずはちみつゼリー
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,ぶた肉,とうふ,油あげ	牛乳	米,麦,さとう,パン粉,さまいも,さとう	油,こま	にんじん,こまつな しょうが,玉ねぎ,レーズン,ハイイン缶,はくさい,しいたけ,ねぎ
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	油	にんじん,さやいんげん,こまつな しいたけ,もやし,しょうが,えのきたけ,ねぎ,はれひめ
19月	とうち きゅうしょく きょと 【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,豆乳	牛乳	米,麦,さとう,車心	油	みずな,にんじん,こまつな しょうが,キャベツ,もやし,いこん,はくさい,なめこ,ねぎ
20火	スイートポテトトースト、ポトフ、ツナマヨサラダ	牛乳 	ツナ,ぶた肉,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)	にんじん,かぶ(葉) キャベツ,きゅうり,もやし,玉ねぎ,セロリ,かぶ
21水	麦ごはん、マー婆ーどうふ、パンサンスー、くだもの	牛乳 	ぶた肉,みそ,とうふ	牛乳	米,麦,でんぶん,はるさめ,さとう	油	にんじん,にら ににく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ,きゅうり,もやし,りんご
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)	にんじん ににく,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,コーン
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、青のりボテト ABCスープ	発酵乳 	ぶた肉,とうふ,豆乳,とり肉	ショア(フレーン),あおのり	米,麦,パン粉,でんぶん,じゃがいも,A,B,Cマカロニー	油	トマト缶,にんじん 玉ねぎ,しめじ,キャベツ,コーン
27火	きゅうしょく きねんび こんだて 【給食記念日献立】 ◆梅おにぎり、焼きシシャモ、 ◆即席づけ風、とん汁	牛乳 	ぶた肉,みそ,油あげ,とうふ	牛乳,焼きのり,子持ちししゃも	米,こんにゃく,さといも	油	にんじん,こまつな 梅,きゅうり,キャベツ,しょうが,たいこん,しいたけ,ねぎ
28水	きなこ揚げパン、フレンチサラダ、かき玉コーンスープ	牛乳 	きなこ,ぶた肉,たまご	牛乳	コッペパン,さとう,でんぶん	油	にんじん キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しょうが,コーン
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 	ぶた肉,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	にんじん しょうが,たいこん,ねぎ,はくさい,きゅうり,ゆず,みかん
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	にんじん,こまつな ににく,しょうが,たいこん,玉ねぎ,もやし,えのきたけ,ねぎ

※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>

あいらぶ わしく ひ ななくま かがみひら こんだて

○9日「心和食の日・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。

◆「ぶりの味噌麹焼き」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、という願いがこめられたごぼうなどが入っています。

◆「金時豆の煮豆」は、ままで元気に暮らせますように、という願いがこ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、裏には何もない状態であることから、裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるよう、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、京都名産の米麹を贅沢に使った「西京味噌」に魚や肉の切り身を漬け込んで焼き上げた料理です。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「即席漬け風」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、おいしいさをプラスしました。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。

割らないで聞く
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、「聞く」という言葉を使います。

① 今日のまち☆ページ

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。