








1月の給食献立予定表



2026年1月9日
町田市立南第一小学校

日	曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
			血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
13	火	^{きゅうしょくししょくかい} 【給食試食会】 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^い むぎ入りごはん・ ^{あお} 青のりふりかけ ^{さかな} 魚のしょうが風味焼き ^{ごもく} 五目きんぴら ^{じる} のっぺい汁	牛乳 のり かつお節 あおのり さば ぶた肉 とり肉 なまあげ	米 おおむぎ ごま さとう 米油 ごま油 さといも でんぷん	しょうが ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん まいたけ こんにゃく	601kcal 29.4g 1.9g	乳製品
14	水	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{だいず} ごはん ^あ 大豆のから揚げ しめじあえ ^{しおにく} 塩肉じゃが	牛乳 だいず かつお節 ぶた肉 こうやどうふ	米 でんぷん 米油 さとう じゃがいも	りょくとうもやし こまつな にんじん ぶなしめじ たまねぎ グリーンピース こんにゃく	582kcal 21.8g 1.5g	ナッツ類
15	木	^{ななくさ} ^{かがみびら} ^{こんだて} 【おせち・七草・鏡開き献立】 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{わかくさ} 若草たまご雑炊 ^{さかな} 魚の西京焼き ^{こうはく} 紅白なます ^{かがみびら} 鏡開きの白玉小豆	牛乳 とり肉 あぶらあげ たまご あかうお みそ とうふ あずき	アルファ化米 さとう ごま しらたまこ しょうしんこ	にんじん はくさい だいこん かぶ せり こまつな かぶ(葉) しょうが ゆず	534kcal 29.3g 1.8g	海藻
16	金	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{みやけじま} はちみつと三宅島レモンのトースト ^に カレーピクルス ^{にく} はくさいと肉だんごのクリーム煮	牛乳 とり肉 生クリーム	食パン こむぎこ バター はちみつ さとう でんぷん じゃがいも 米油	レモン きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ はくさい	539kcal 21.7g 2.2g	小魚
19	月	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ガーリックコーンピラフ スペニッシュオムレツ コールスローサラダ はくさいのスープ	牛乳 ウインナー ベーコン とり肉 白いんげんまめ たまご とうにゅう ぶた肉	米油 米 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ はくさい エリンギ かぶ かぶ(葉)	563kcal 22g 2.3g	海藻
20	火	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^い きび入りごはん ^{なんぶ や} ししゃもの南部焼き はりはりサラダ ^{しる} みそ汁	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ とうふ みそ	米 きび 米油 ごま ごま油 さとう さつまいも	切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	554kcal 21.9g 2g	乳製品
21	水	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{さかな} みそラーメン ^あ 魚のさらさ揚げ ^い もち入りお好み焼き風 ^{この や ふう} くだもの（菊花みかん）	牛乳 ぶた肉 みそ メルルーサ とうにゅう あおのり かつお節	米油 ごま油 ラーメン さとう でんぷん 米粉 こむぎこ じゃがいも トック	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいずもやし えのきたけ にら ねぎ キャベツ 紅しょうが みかん	575kcal 27.5g 2.9g	ナッツ類
22	木	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 チャーハン ^{てつく} 手作りしゅうまい わかめスープ	牛乳 ぶた肉 なんと とり肉 とうふ わかめ	米油 ごま油 米 さとう でんぷん しゅうまいのかわ	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ ピーマン たまねぎ しょうが グリーンピース えのきたけ	563kcal 24.1g 2.2g	いも類

日 曜	献 立 名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 塩分相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
23 金	【カレーの日・ハンカチチェック最優秀クラス 6 年4組のリクエストメニュー】 牛乳 米粉のポークカレーライス イタリアンドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 ひよこまめ	米 米油 じゃがいも さとう 米こ 豆乳バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり なつみかん(缶づめ) りんご・もも・なし・パイン(缶づめ) レモン	645kcal 18.5g 1.8g	大豆製品 
27 火	【学校給食週間① 明治の給食】 牛乳 おにぎり(のり) 焼き魚 そくせきづけ風 とん汁	牛乳 のり さけ こんぶ ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	米 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり しょうが にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	562kcal 27.1g 2g	ナッツ類 
28 水	【学校給食週間② 給食うまれの人気メニュー】 牛乳 うぐいすきなこ揚げパン 海そうサラダ ワンタンスープ	牛乳 うぐいすきなこ かいそう ぶた肉	ショートニングパン 米油 さとう ワンタンのかわ ごま ごま油	きゅうり キャベツ だいこん にんじん たまねぎ にんにく しょうが はくさい ねぎ にら	569kcal 20.9g 2.4g	小魚 
29 木	【学校給食週間③ 東京都と町田の食材】 牛乳 ごはん 魚のみそマヨ焼き 東京都の明日葉と糸かんてん入りやさいのあえもの 町田のはくさいキムチスープ 町田の花ゆずゼリー	牛乳 メルルーサ みそ かんてん ぶた肉 とうふ	米 マヨネーズ風調味料 (たまご不使用) さとう ごま油 ごま 米油 花ゆずゼリー	にら りょくとうもやし にんじん きゅうり あしたば にんにく ぶなしめじ しいたけ はくさい(キムチづけ) キャベツ	576kcal 23.5g 2.3g	豆類 
30 金	【学校給食週間④ 昭和20年代の人気メニュー】 牛乳 わかめとごまのごはん くじらの竜田揚げ 蒸しだいず入りサラダ かきたま汁	牛乳 わかめ くじら肉 だいず とうふ たまご	米 ごま でんぷん さとう 米油	にんにく たまねぎ りんご キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	569kcal 25.4g 2.2g	乳製品 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

1月の予定と献立内容 1月15日（木）「おせち・七草・鏡開き」献立

1月の行事食を給食に出しました。『紅白なます』は赤い人参と白い大根で、おめでたい紅白を表した「おせち」の一品です。御祝儀袋や熨斗紙に使われる紅白の水引きをかたどった料理です。

日本のお正月には欠かせないごちそうの「おせち」は、ひとつひとつの料理に様々な願いや意味がこめられています。

「給食だより冬休み号(2025年12月23日tetoru配信)」に「おせち」について載せていますので、ぜひ読んでくださいね♪

