



1月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日 ・ 曜	飲 み 物	献立名	からだの血や肉に なるもの	からだの熱や力に なるもの	からだの調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火		七草ぞうすい風 さばの塩焼き 紅白なます	牛乳、鶏肉、たまご、さば	米、米油、砂糖	せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）、人参	575 kcal 29.2 g 18.5 g 2.5 g
14 水		ご飯 ししゃもの唐揚げ おひたし 関西風雑煮	牛乳、ししゃも、豆腐、 みそ、青のり	米、でん粉、米油、里芋、 ツッボギ	もやし、人参、小松菜、大根	642 kcal 26.9 g 18.7 g 1.7 g
15 木		麦ご飯 肉じやが 白菜の即席漬け 果物（デコポン）	牛乳、豚肉	米、米粒麦、米油、 こんにゃく、じゃが芋、 砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、グリンピース、白菜、 レモン、デコポン	592 kcal 21.0 g 10.7 g 1.2 g
16 金		しょうゆラーメン（つけめん） ゆでたまごの甘辛煮 中華風サラダ	牛乳、鶏肉、わかめ、たまご	米油、中華めん、ごま油、 砂糖	しょうが、にんにく、人参、 とうもろこし、小松菜、長ねぎ、 もやし、大根、きゅうり	575 kcal 26.3 g 22.0 g 3.0 g
19 月		ご飯 ほっつけのしょうがやき ごまあえ かぶとえのきのみそ汁	牛乳、ほっつけ、豆腐、 油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、砂糖、ごま	もやし、小松菜、人参、 えのきたけ、かぶ	584 kcal 29.5 g 16.6 g 2.8 g
20 火	乳 酸 菌 飲 料	コッペパン ロングウィナー 野菜たっぷりスープ にんじんカップケーキ	乳酸菌飲料、ウィンナー、 鶏肉、豆乳	パン、米油、砂糖、米油、 米粉	玉ねぎ、にんにく、セロリ、人参、 キャベツ、かぶ、小松菜	610 kcal 17.0 g 21.9 g 2.4 g
21 水		ハヤシライス パリポテサラダ	牛乳、豚肉、生クリーム	米、米粒麦、米油、小麦粉、 バター、砂糖、ごま油、 じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリンピース、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	633 kcal 20.3 g 21.0 g 2.3 g
22 木		わかめご飯 キムチチゲ 切り干し大根のサラダ 果物（ネーブル）	牛乳、わかめ、鶏肉、 かまぼこ、みそ、豆腐、 油揚げ、わかめ	米、ごま油、しらたき、 トック、米油、砂糖	にんにく、人参、えのきたけ、 しめじ、もやし、白菜キムチ、 白菜、チンゲン菜、切り干し大根、 きゅうり、ネーブル	614 kcal 24.4 g 17.5 g 2.7 g
23 金		鶏すき焼き丼 にんじんしりしり	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ	米、米油、しらたき、砂糖、 ごま油	人参、白菜、長ねぎ	607 kcal 25.9 g 19.0 g 1.5 g
26 月		おにぎり 鮭の塩こうじ焼き 野菜の浅漬け 具たくさんみそ汁	牛乳、焼きのり、鮭、豆腐、 油揚げ、みそ、わかめ	米、米油	キャベツ、きゅうり、大根、 人参、小松菜、玉ねぎ、長ねぎ	577 kcal 31.9 g 16.4 g 2.1 g
27 火	の む ヨ ー グ ル ト	黒砂糖コッペパン くじらの竜田揚げ キャベツの和え物 トマトシチュー	のむヨーグルト、くじら肉、 豚肉、大豆、いんげんまめ	パン、でん粉、米油、ごま、 じゃが芋、砂糖、米粉	しょうが、キャベツ、大根(たくあん)、 人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、 トマト	616 kcal 29.6 g 13.9 g 2.1 g
28 水		五色ご飯 ちくわの肉詰め焼き かぶと白菜のおひたし 栄養みそ汁	牛乳、鶏肉、ひじき、 焼き竹輪、豚肉、かつおぶし、 油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、しらたき、砂糖、 でん粉、ごま油、じゃが芋	人参、大根、さやいんげん、 にら、キャベツ、にんにく、白菜、 かぶ、小松菜、玉ねぎ	555 kcal 24.9 g 13.6 g 2.7 g
29 木		ミートスパゲッティ フレンチサラダ フルーツソイヨーグルト	牛乳、鶏肉、豚肉、 いんげんまめ、チーズ、 ソイヨーグルト	スパゲッティ、米油、米粉、 砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、きゅうり、 みかん(缶)、パイナップル(缶)、 りんご(缶)	618 kcal 22.5 g 14.6 g 2.0 g
30 金		ポークカレーライス 手作り福音漬け キャベツとツナのソテー	牛乳、豚肉、いんげんまめ、 ツナ	米、米粒麦、米油、 じゃが芋、米粉、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、 大根、れんこん、キャベツ、 えのきたけ、とうもろこし	606 kcal 21.5 g 15.3 g 3.2 g

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。

◎ 12月の給食で使用した主な生鮮食品等の産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
玉ねぎ	北海道	野菜	にんにく	青森	野菜・果物	さつまいも	千葉・町田
人参	千葉・町田		しょうが	高知		大根	町田
ねぎ	秋田		かぶ	東京		白菜	町田
セロリ	愛知		れんこん	栃木		小松菜	町田・東京
キャベツ	愛知		えのき	長野		みかん	和歌山
ごぼう	青森		しめじ	長野		紅マドンナ	愛媛
もやし	栃木		マッシュルーム	長野		はれひめ	愛媛
ピーマン	茨城		さといも	東京	肉	鶏肉	岩手
きゅうり	群馬		じゃがいも	北海道		豚肉	群馬・神奈川