



# 1月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	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
10水	七草ぞうすい風 ぶりの照り焼き 紅白なます <b>春の七草</b>	牛乳、鶏肉、たまご、ぶり	米、砂糖、米油	すずな（かぶ）、 すずしろ（大根）、せり、 なずな、ごぎょう、はこべら、 ほとけのぎ、人参	588 kcal 28.7 g 22.7 g 2.6 g
11木	ご飯 焼きししゃも おひたし 雑煮 <b>鏡開き</b>	牛乳、ししゃも、 かつおぶし、鶏肉、かまぼこ	米、米油、もち	もやし、人参、小松菜、 大根、長ねぎ、白菜	605 kcal 28.2 g 13.2 g 1.8 g
12金	のむヨーグルト チリビーンズライス 元気サラダ	のむヨーグルト、鶏肉、 大豆、チーズ、かつおぶし、 昆布	米油、米、じゃが芋、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	565 kcal 20.1 g 10.4 g 1.9 g
15月	ご飯 ほっけのから揚げ パリポテサラダ 雪見汁	牛乳、ほっけ、鶏肉、豆腐	米、でん粉、米油、砂糖、 ごま油、じゃが芋	しょうが、きゅうり、 キャベツ、人参、 とうもろこし、大根、長ねぎ、 えのきたけ、小松菜	647 kcal 27.5 g 22.1 g 2.2 g
16火	中華丼 しらたきのツルツル炒め	牛乳、豚肉、いか、 うずら卵、ベーコン	米、米油、砂糖、ごま油、 でん粉、しらたき	にんにく、玉ねぎ、人参、 白菜、チンゲン菜、 干しいたけ、小松菜、 もやし、とうもろこし	582 kcal 23.2 g 18.9 g 1.8 g
17水	ハヤシライス 青菜とコーンのソテー 果物（はれひめ）	牛乳、豚肉、生クリーム、 いか	米、麦、米油、小麦粉、 バター	玉ねぎ、人参、トマト、 小松菜、とうもろこし、 もやし、はれひめ	610 kcal 22.9 g 17.0 g 2.0 g
18木	梅茶漬け れんこんと大豆のつくね 切干大根のサラダ	牛乳、鶏肉、豆腐、大豆	米、ごま、でん粉、砂糖、 米油、ごま油	梅、ゆかり、れんこん、 切干大根、きゅうり、人参、 もやし	564 kcal 23.6 g 16.4 g 2.6 g
19金	麦ご飯 じゃが芋のみそそば煮 ツナ入り卵焼き 白菜の即席漬け	牛乳、鶏肉、生揚げ、みそ、 ツナ、豆腐、たまご	米、麦、米油、じゃが芋、 砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、長ねぎ、 しょうが、白菜、レモン	652 kcal 27.9 g 20.6 g 2.1 g
22月	ほたてと昆布のご飯 赤魚の西京焼き ひじきのサラダ すまし汁	牛乳、ほたて、大豆、 油揚げ、赤魚、西京みそ、 ひじき、かつおぶし、豆腐、 かまぼこ、わかめ	米、もち米、砂糖、米油、 ごま油	人参、キャベツ、きゅうり、 枝豆、玉ねぎ、小松菜	630 kcal 34.1 g 20.4 g 3.7 g
23火	スタミナ丼 ワンタンスープ 果物（ぼんかん）	牛乳、豚肉、みそ、鶏肉	米、麦、米油、砂糖、 でん粉、ごま油、 ワンタンの皮	にんにく、しょうが、人参、 キャベツ、玉ねぎ、にら、 たけのこ、干しいたけ、 もやし、白菜、長ねぎ、 小松菜、ぼんかん	584 kcal 23.2 g 11.8 g 2.7 g

日・曜	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
24水	町田の白菜キムチチャーハン ナムル うずら卵入り五目スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 かまぼこ、うずら卵、 わかめ	米、米油、砂糖、ごま油、 ごま	しょうが、長ねぎ、 白菜キムチ、もやし、人参、 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 大根、チンゲン菜	580 kcal 22.3 g 21.2 g 3.7 g
25木	シーフードカレーライス コールスローサラダ	牛乳、ベーコン、いか、 ほたて、いんげんまめ	米、麦、米油、じゃが芋、 砂糖	にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、人参、 トマト、キャベツ、 とうもろこし、レモン	587 kcal 22.0 g 13.9 g 2.8 g
26金	ソフトめん（個包装） 米粉のミートソース コロコロサラダ フルーツミックス	牛乳、豚肉	ソフトめん、米油、 じゃが芋、砂糖	しょうが、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、人参、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 みかん（缶）、黄桃（缶） パイナップル（缶）	649 kcal 23.6 g 18.1 g 2.1 g
29月	黒砂糖コッペパン くじらの竜田揚げ キャベツの和え物 白シチュー	牛乳、くじら肉、鶏肉、 いんげんまめ、豆乳、 生クリーム	黒砂糖パン、でん粉、米油、 ごま、じゃが芋	しょうが、キャベツ、 大根（たくあん）、人参、玉ねぎ	635 kcal 31.9 g 22.0 g 2.1 g
30火	おにぎり 鮭の塩こうじ焼き 野菜の昆布和え 貝だくさんみそ汁	牛乳、のり、鮭、塩昆布、 油揚げ、みそ、わかめ	米、米油、じゃが芋	キャベツ、きゅうり、 人参、小松菜、大根、 玉ねぎ、長ねぎ	570 kcal 30.1 g 14.5 g 2.1 g
31水	ソース焼きそば 中華スープ フルーツ白玉	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 わかめ	米油、中華めん、でん粉、 白玉、砂糖	玉ねぎ、人参、もやし、 キャベツ、しめじ、にら、 とうもろこし、えのきたけ、 長ねぎ、みかん（缶）、 パイナップル（缶）、 ラ・フランス（缶）	561 kcal 20.8 g 19.7 g 2.6 g

## 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
玉ねぎ	北海道	長ねぎ	茨城・町田市	肉	鶏肉 岩手
人参	千葉・東京	ゆず	町田市	肉	豚肉 群馬・神奈川
セロリ	静岡	小松菜	東京	卵	鶏卵 埼玉
しょうが	高知	えのきたけ	長野	魚	赤魚 アラスカ
にんにく	青森	しめじ	長野	魚介	ほっけ アラスカ
もやし	栃木	じゃが芋	北海道	魚介	たら アラスカ
チンゲン菜	静岡	里芋	町田市	魚介	いか ペルー
きゅうり	群馬	さつま芋	千葉	魚介	ししゃも ノルウェー
かぼちゃ	宮崎	みかん	熊本	米	精白米 町田市
れんこん	茨城	りんご	岩手	米	精白米 山形
キャベツ	町田市	紅まどんな	愛媛	米	精白米 茨城
かぶ	町田市	ごぼう	青森	牛乳	牛乳 北海道・岩手 神奈川・千葉 茨城・岡山
大根	町田市				
白菜	町田市				