

1がつのこんだてひょう

令和7年度



◎ 1月の給食目標は「感謝して食べよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質 食塩相当量	
9 金	牛 乳	七草(1/7)・鏡開き(1/11)にちなんだ献立 七草そうすい(α化米) 松風焼き 紅白なます 白玉ぜんざい	牛乳、鶏胸肉、たまご、赤みそ 押し豆腐、小豆	α化米、パン粉、三温糖 白ごま、冷凍白玉	大根、白菜、かぶ、かぶの葉、人参 ねぎ、しょうが、ゆず果汁 乾燥七草	560 kcal 28.1 g 2.3 g
13 火	牛 乳	わかめご飯 魚の幽庵焼き 磯香和え 豆腐のみそ汁	牛乳、炊込みわかめ、さわら 刻み海苔、木綿豆腐、赤みそ 白みそ、冷凍わかめ	米、三温糖	人参、小松菜、キャベツ、しめじ ねぎ、ゆず果汁	477 kcal 24.9 g 2.6 g
14 水	牛 乳	ねぎチャーハン 青のりピーンズ ワンタンスープ	牛乳、焼き豚、大豆、青のり 鶏胸肉	米、ごま油、三温糖、でん粉 米白絞油 ウェーブワンタンの皮	人参、青梗菜、冷凍グリンピース ねぎ、玉ねぎ、もやし、干し椎茸	481 kcal 20.4 g 2.3 g
15 木	牛 乳	小正月にちなんだ給食 年明けうどん 竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ くだもの	牛乳、なると、鶏胸肉 焼き竹輪、青のり	冷凍うどん、小麦粉、三温糖 米白絞油	人参、小松菜、玉ねぎ、大根、ねぎ きゅうり、キャベツ、みかん	444 kcal 21.5 g 3.4 g
16 金	牛 乳	麦ごはん 手作りしゅうまい 海藻サラダ 五目野菜スープ	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉 絞り豆腐、鶏卵、鶏もも肉 海藻ミックス	米、大麦、でん粉、ごま油 しゅうまいの皮、三温糖 白炒りごま、はるさめ	人参、小松菜、しょうが、ねぎ 大根、きゅうり、玉ねぎ、干し椎茸 たけのこ水煮、冷凍コーン	499 kcal 21.0 g 2.2 g
19 月	牛 乳	梅ごはん 肉じゃが キャベツの酢みそ和え くだもの	牛乳、豚肉、白みそ	米、ひまわり油、じゃがいも つきこんにゃく、三温糖 白すりごま	人参、乾燥カリカリ梅、玉ねぎ 冷凍いんげん、しめじ、きゅうり キャベツ、もやし、いちご	480 kcal 17.0 g 2.6 g
20 火	牛 乳	麦ごはん 鮭の南蛮漬け 根菜の炒め物 大根のみそ汁	牛乳、鰯、豚肉、赤みそ、白みそ 油揚げ	米、大麦、でん粉、米白絞油 三温糖、ひまわり油 白炒りごま	人参、小松菜、冷凍いんげん ねぎ、ごぼう、切干大根、蓮根 大根、しめじ	567 kcal 28.4 g 2.6 g
21 水	牛 乳	日本味めぐり給食～宮城 仙台油麩丢 白菜の浅漬け くだもの	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉 鶏卵、刻み昆布	米、大麦、油麸、三温糖	人参、冷凍グリンピース、白菜 玉ねぎ、りんご	517 kcal 21.3 g 1.8 g
22 木	牛 乳	ココア揚げパン ツナと大根のサラダ トマトと豆乳のパスタスープ	牛乳、ツナ、ベーコン ワインナー、調整豆乳	ミルクパン、米白絞油、上白糖 グラニュー糖、三温糖 ごま油、ひまわり油、マカロニ	人参、ほうれん草、トマト缶 トマトジュース、きゅうり、大根 もやし、玉ねぎ、冷凍コーン	559 kcal 20.1 g 1.6 g
23 金	牛 乳	麦ごはん 焼きししゃも ラー・パーティアイ 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め	牛乳、ししゃも、豚肉、生揚げ	米、大麦、ごま油、上白糖 ひまわり油、でん粉 白炒りごま	人参、ピーマン、赤ピーマン 冷凍さやいんげん、白菜、ねぎ きゅうり、しょうが	577 kcal 26.9 g 2.2 g
26 月	牛 乳	全国学校給食週間① 日本で最初の給食 塩むすび 鮭の塩焼き 即席漬け 豚汁	牛乳、焼きのり、銀鮈、豚肉 木綿豆腐、油揚げ、赤みそ 白みそ	米、三温糖、ひまわり油 じゃがいも、こんにゃく	人参、白菜、きゅうり、大根、ねぎ ごぼう、レモン果汁	506 kcal 25.5 g 3.3 g
27 火	牛 乳	全国学校給食週間② 昭和30年代頃の給食 いちごジャムコッペパン マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ くだもの	牛乳、ベーコン、むきえび 粉チーズ	コッペパン、じゃがいも マカロニ、ひまわり油 バター、小麦粉、三温糖	人参、バセリ、玉ねぎ、冷凍コーン しめじ、キャベツ、きゅうり ネープル、いちごジャム	563 kcal 20.8 g 1.3 g
28 水	牛 乳	全国学校給食週間③ 昭和60年代頃の給食 チキンカレーライス コーンサラダ	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ プロセスチーズ	米、ひまわり油、じゃがいも 小麦粉、バター、三温糖	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご セロリ、冷凍コーン	593 kcal 21.5 g 3.1 g
29 木	牛 乳	全国学校給食週間④ 昭和20年代頃の給食 麦ごはん 鯨肉の竜田揚げ キャベツのレモン和え 沢煮椀	くじら肉、豚肉、油揚げ	米、大麦、でん粉、米白絞油 三温糖、ごま油	人参、しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、大根、干し椎茸 レモン果汁	430 kcal 16.7 g 2.4 g
30 金	牛 乳	全国学校給食週間⑤ 昭和40～50年代頃の給食 ソフト麺・ミートソース シャキシャキポテトサラダ くだもの	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ 鶏ももひき肉	ソフト麺、バター、三温糖 ひまわり油、小麦粉、上白糖 じゃがいも	人参、冷凍グリンピース、セロリ 玉ねぎ、にんにく、しょうが マッシュルーム水煮、きゅうり あまくさオレンジ	538 kcal 20.4 g 3.0 g

*材料等の都合により、変更することがあります。 ◆献立表の栄養価は3,4年生のものです。

《12月の産地》 11月25日から12月24日まで

人参（町田・千葉）、きゅうり（群馬・宮崎）、キャベツ（町田・愛知）、大根（町田）、さつまいも（町田・千葉）、ほうれん草（町田）、ねぎ（青森・町田）、生姜（高知）、にんにく（青森）、白菜（町田・長野）、じゃがいも（町田・北海道）、たまねぎ（北海道）、もやし（栃木）、小松菜（町田）、ごぼう（青森）、青梗菜（静岡）、セロリ（静岡）、赤パブリカ（高知）、黄パブリカ（高知）、にら（茨城）、しめじ（長野）、えのき（長野）、ぶり（長崎）、ホキ（ニュージーランド・オーストラリア）、いか（ベル）、むきえび（インド）、ししゃも（ノルウェー）、りんご（岩手）、みかん（和歌山）、はれひめ（愛媛）、豚肉（神奈川）、鶏肉（岩手・青森）、うるち米（千葉・町田）、牛乳・集乳エリア（北海道・青森・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木県・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重）