

1月の給食献立予定表



2025年1月8日
町田市立鶴川第二小学校

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		カや体温になる		からだの調子をよくする			
9 木	【おせち・七草献立】 紅白なます 七草かきたま汁 牛乳ごはん 松風焼き	とり肉 豆腐 みそ たまご	牛乳	米 でんぷん 砂糖	ごま	にんじん かぶ(葉) 七草(フリーズドライ)	ねぎ しょうが しいたけ だいこん ゆず 玉ねぎ かぶ	565kcal 26.5g 1.9g	いも類
10 金	【鏡開き献立】 鏡開きの白玉おしるこ 牛乳 そばめし 吉野汁	ぶた肉 粉かつお とり肉 豆腐 あずき	牛乳 あおのり	米 中華めん でんぷん 砂糖 じゃがいも 白玉粉 上新粉	米油	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ しめじ はくさい ねぎ	616kcal 26.6g 2.0g	魚類
14 火	牛乳 キムたくごはん たこ焼きポテト 根菜のあったか利休汁	ぶた肉 たこ かつお節 生揚げ みそ	牛乳 あおのり	米 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま油 米油 ごま	にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ たくあん キャベツ はくさい キムチ 紅しょうが だいこん れんこん	607kcal 24.3g 2.5g	乳製品
15 水	牛乳 カリカリはちみつレモントースト コールスローサラダ さつまいものシチュー くだもの(みかん：つのががやき)	大豆 とり肉	牛乳	コッペパン はちみつ 小麦粉 さつまいも 砂糖	バター 米油	にんじん	レモン コーン キャベツ 玉ねぎ エリンギ グリンピース みかん	615kcal 20.8g 2.1g	小魚
16 木	牛乳 ごはん 魚のみそマヨ野菜焼き しらたきのピリ辛炒め すまし汁	ホキ みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	米 しらたき 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	にんじん ざやいんげん こまつな	玉ねぎ キャベツ えのきたけ しょうが にんにく ねぎ たけのこ しめじ	573kcal 27.4g 2.3g	藻類
17 金	牛乳 冬野菜のカレーライス 青大豆のサラダ くだもの(りんご：サンふじ)	とり肉 青大豆	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 砂糖	米油 バター	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん だいこん キャベツ りんご	644kcal 20.8g 1.9g	たまご
20 月	【食育の日：北海道】 こまいのフライ ぶた肉と野菜のジンギスカン風炒め 道産子汁	こまい ぶた肉 みそ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 バター	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし りんご コーン	608kcal 27.1g 1.7g	ナッツ類
21 火	【給食委員会のセレクト給食】 ガーリックツナピラフ 真だくさんトマトスープ セレクトカップケーキ(プレーン・チョコチップ・抹茶)	ツナ ぶた肉 たまご	牛乳	米 さつまいも 砂糖 米粉 チョコチップ	米油 バター オリーブ油	にんじん	気になる野菜ジュース(白ぶどう &ほうれん草) にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ	627kcal 15.0g 1.6g	乳製品

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		力や体温になる		からだの調子をよくする				
22 水	牛乳 ^{ごもく} 五目チャーハン ^{まちだ} バイクドポテト ^{とうふ} 町田のキムチ豆腐 ^{まぢ☆ベジ}		ぶた肉 焼き豚 豆腐 うずら卵	牛乳 あおのり	米 ジャがいも	米油 ごま油	にんじん にら	たけのこ しいたけ ねぎ もやし グリーンピース えのきだけ はくさいキムチ	603kcal 27.1g 2.4g	ナッツ類 
23 木	牛乳 ごはん ^{さかな} 魚のピリからねぎだれ くきわかめサラダ ^{じり} のっぺい汁		さばとり肉 生揚げ	牛乳 くきわかめ	米 砂糖 さといも こんにやく でんぷん	ごま油	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり だいこん もやし ごぼう	616kcal 26.2g 2.2g	豆类 
24 金	^{がっこうきゅうしゅうしゅうかん きゅうしゅう} 【学校給食週間①給食生まれの人気メニュー】 牛乳 ^あ きなこ揚げパン ^{やさい} 野菜のカレーピクルス ^{にんき} しょうゆワンタンスープ 		きな粉 ぶた肉	牛乳	ショートニング パン 砂糖 ワンタンの皮	米油 ごま油	にんじん にら	きゅうり キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ	585kcal 22.3g 2.5g	小魚 
28 火	^{めいじ きゅうしゅう} 【学校給食週間②明治の給食】 牛乳 ^{じり} とん汁 ^{おお} 大きなわかめおにぎり ^や 焼き鮭 ^{さけ} そくせき漬 ^つ 風 ^{ふう}		さけ ぶた肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ のり こんぶ	米 こんにやく ジャがいも	ごま 米油 ごま油	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが だいこん ねぎ	573kcal 29.7g 2.3g	緑黄色野菜 
29 水	^{しょうわちゅうき きゅうしゅう} 【学校給食週間③昭和中期の給食】 牛乳 ソフトめん ^{ピザ} ピザ風ソース ^{だいこん} ツナと大根のサラダ ^{げんき} 元気ヨーグルト (個付け) 		ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト	ソフトめん 米粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり だいこん もやし	611kcal 27.8g 2.6g	いも類 
30 木	^{しょうわしよき きゅうしゅう} 【学校給食週間④昭和初期の給食】 牛乳 ごはん ^{たつたあ} くじらの竜田揚げ ^{やさい} 野菜のレモン和え ^あ まめ入りカレースープ・くだもの(みかん：あまくさ) 		くじら肉 ぶた肉 大豆	牛乳	米 でんぷん 米粉 砂糖	米油	にんじん かぶ(葉)	しょうが キャベツ きゅうり レモン汁 玉ねぎ かぶ ぼんかん	616kcal 27.3g 1.7g	きのこ 
31 金	牛乳 ^{うめい} 梅入りごはん ^{たまごや} あんかけ卵焼き ^{はくさい} 白菜のごまあえ みそ汁 ^{しる}		とり肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	米 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	にんじん こまつな	カリカリ梅 玉ねぎ しいたけ はくさい えのきだけ	575kcal 24.7g 2.6g	小魚 

※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。
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。 **※食物アレルギーの観点からも、給食で初めて口にする食材（特に果物や魚介類）がないようにご配慮ください。**

★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。