



1月こんだてひょう

町田市立金井小学校

こんだて		主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ		
		血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える					
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン				
9	金	牛乳 麦ごはん ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布あえ 筑前煮	ぶり かつお節 とり肉	牛乳 塩昆布	精白米 麦 こんにゃく 砂糖	米油	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう れんこん しいたけ	592 kcal 30.8 g 21.7 g 2.2 g	9日 「おせち給食(ぶりの照り焼き 築前煮)」 今年の給食が始まるということで、願いを込めた「おせち」のような給食を提供します。 「ぶりの照り焼き」の「ぶり」は「出世魚」と呼ばれ、成長するにつれて名前が変わる魚です。そのため、「出世や出生を運んでくれる縁起の良い魚」とされています。 「キャベツの塩昆布あえ」の「昆布」は、「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿、また「子生(こぶ)」の字をあてて、子孫繁栄を願って食べられます。 「筑前煮」には、「ん」がつく食べ物が使用されており、「運」がつく縁起の良いものだと考えられています。 その中の「れんこん」は、無数の穴を開いていて向こう側が見渡せることから「将来の見通しが良い」や、種が多いことから「子孫繁栄」の意味もあります。「ごぼう」は地中に根を張り力強く成長することから「延命長寿」の象徴や、土地に根付く姿に重ね「家族が土地に根付いて安泰に暮らせますように」という願いも込められています。 2026年もたくさんご飯を食べて、元気に過ごしてくださいね。	
13	火	牛乳 タレカツ丼 キャベツときゅうりの甘酢和え のっつい汁	ぶた肉 かつお節 とり肉	牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 こんにゃく 片栗粉	大豆油 米油	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが 大根 ねぎ	655 kcal 27.5 g 24.9 g 2.4 g	13日 「新潟県の料理(タレかつ丼)」 1月12日は「スキー記念日」。 1911年1月12日、オーストリアのルヒ少佐が、新潟県高田の陸軍歩兵連隊で日本人に初めてスキーの指導を行いました。それに関連して、新潟県の料理を紹介します。 「たれカツ丼」は、甘辛いしょうゆだれにカツをくぐらせてごはんにのせた料理。誕生したのは昭和の初期頃で、新潟市のご当地グルメや市民のソウルフードとして親しまれているそうです。	
14	水	牛乳 黒砂糖パン ローストチキン キャベツとコーンのサラダ ボルシチ	とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 生クリーム	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	米油	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	545 kcal 18.5 g 17.7 g 2.2 g	15日 「小正月給食(団子汁)」 7日までの松の内を「大正月」といい、15日を「小正月」と言います。 「小正月」の前後には「左義長(さぎちょう)」という火祭りが行われ、地域によって「どんど焼き」や「さいと焼き」と呼ばれます。左義長では、お正月に飾った門松やしめ飾り、書初めを神社や寺院の境内などに持ち寄って燃やします。その際、棒の先に刺したおもちや団子などを焼いて食べることで、その年は健康で元気に過ごせると信じられています。 「団子汁」には、その棒の先に刺す団子を入れています。みなさんが1年元気に過ごせますように。	
15	木	牛乳 ごはん さばのねぎみそ焼き ほうれん草と白菜のおひたし 団子汁	サバ 豆腐 かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	精白米 砂糖 白玉粉 上新粉		ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ はくさい 大根 しいたけ	550 kcal 17.3 g 11.3 g 2.2 g	23日 「1月お誕生日給食(いちごクリスマス)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。	
16	金	牛乳 わかめごはん 千草焼き はりはり漬け 豚汁	とり肉 たまご かつお節 ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	精白米 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	にんじん ほうれんそう	たけのこ 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	572 kcal 25.6 g 17.9 g 2.7 g	27日～30日 「全国学校給食週間(給食の歴史)」 給食により詳しく紹介していますので、給食よりもご覧ください。	
19	月	牛乳 切干大根のピピンバ 小松菜ともやしのナムル トックスープ	ぶた肉 とり肉 豆腐	牛乳	精白米 砂糖 トック	米油 ごま油 白すりごま	にんじん ほうれんそう こまつな チンゲン菜	にんにく しょうが 切干大根 もやし しいたけ はくさい	546 kcal 23.5 g 20.6 g 1.7 g	15日 「小正月給食(団子汁)」 7日までの松の内を「大正月」といい、15日を「小正月」と言います。 「小正月」の前後には「左義長(さぎちょう)」という火祭りが行われ、地域によって「どんど焼き」や「さいと焼き」と呼ばれます。左義長では、お正月に飾った門松やしめ飾り、書初めを神社や寺院の境内などに持ち寄って燃やします。その際、棒の先に刺したおもちや団子などを焼いて食べることで、その年は健康で元気に過ごせると信じられています。 「団子汁」には、その棒の先に刺す団子を入れています。みなさんが1年元気に過ごせますように。	
20	火	牛乳 ソース焼きそば 粉ふきいも フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 あおのり ヨーグルト	蒸し中華めん じゃがいも	大豆油 米油	にんじん こまつな	玉ねぎ もやし キャベツ みかん もも りんご 洋ナシ	554 kcal 19.5 g 26.0 g 2.2 g	27日～30日 「全国学校給食週間(給食の歴史)」 給食により詳しく紹介していますので、給食よりもご覧ください。	
21	水	発酵乳 チリコンカンライス カラフルサラダ いちごクリスマス	ぶた肉 大豆	発酵乳 いちごクリープ	精白米 麦 小麦粉	米油	にんじん トマト 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	549 kcal 18.7 g 14.4 g 1.4 g	23日 「1月お誕生日給食(いちごクリスマス)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。	
22	木	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも 春雨ともやしのサラダ マー婆豆腐	ぶた肉 豆腐	牛乳 ししゃも	精白米 じゃがいも はるさめ 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ しいたけ ねぎ	543 kcal 25.3 g 19.5 g 2.1 g	27日～30日 「全国学校給食週間(給食の歴史)」 給食により詳しく紹介していますので、給食よりもご覧ください。	
23	金	牛乳 セルフハンバーガー [※] 麦入りクリームシチュー	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳	丸パン パン粉 じゃがいも 麦 小麦粉	オリーブオイル 米油 バター	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	691 kcal 28.8 g 35.0 g 3.2 g	23日 「1月お誕生日給食(いちごクリスマス)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。	
27	火	牛乳 麦ごはん さけのしおやき 即席漬け まちだすいとん	さけ かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳	精白米 麦 中力粉	米油	にんじん	きゅうり キャベツ しょうが ねぎ 大根	548 kcal 27.7 g 17.7 g 1.8 g	27日～30日 「全国学校給食週間(給食の歴史)」 給食により詳しく紹介していますので、給食よりもご覧ください。	
28	水	牛乳 コッペパン くじらのオーロラソース和え キャベツのレモン醤油 コーンクリームスープ	くじら肉 とり肉	牛乳	コッペパン 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油 米油	トマト にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし	536 kcal 21.6 g 19.3 g 3.2 g	23日 「1月お誕生日給食(いちごクリスマス)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。	
29	木	牛乳 ミートソーススパゲッティ フレンチサラダ 豆乳プリン	ぶた肉 豆乳プリン	牛乳	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	オリーブオイル 米油 バター	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	587 kcal 20.0 g 22.4 g 2.6 g	27日～30日 「全国学校給食週間(給食の歴史)」 給食により詳しく紹介していますので、給食よりもご覧ください。	
30	金	牛乳 根菜のカレーライス かぶときゅうりの手作り福神づけ 果物(ほんかん)	とり肉	牛乳 こんぶ	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが れんこん 大根 きゅうり かぶ ほんかん	562 kcal 18.0 g 16.6 g 2.2 g	23日 「1月お誕生日給食(いちごクリスマス)」 毎月のお誕生日給食では、子どもたちに人気のメニューを取り入れています。その月にお誕生日を迎える子どもたちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

