



# 1月こんだてひょう



2025. 1. 8  
町田市立金井小学校

こんだて			主な食材と働き			たんぱく質 脂質 エネルギー 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		
9	木	牛乳 七草ぞうすい ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉ぜんざい	牛乳 とり肉 たまご ぶり あずき	アルファ化米 砂糖 冷凍白玉	白菜 にんじん かぶ 大根 レモン果汁 フリースドライ七草	24.4g 17.6g 531kcal 2.6g	<b>9日</b> 「七草ぞうすい」 1月7日は人日の節句です。七草がゆを食べ、一年の無病息災を祈る風習があります。
10	金	牛乳 年明けうどん ししゃものオランダ揚げ じゃがいものごまあえ くだもの	牛乳 なると とり肉 わかめ ししゃも 粉チーズ	冷凍うどん 小麦粉 米白絞油 じゃがいも 砂糖 ねりごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜 みかん	20.8g 26.5g 512kcal 2.4g	
14	火	牛乳 小豆ごはん 干草焼き ゆずあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 あずき とり肉 豆腐 たまご わかめ 油揚げ みそ	精白米 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	干し椎茸 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし 白菜 ゆず果汁 ねぎ	25.8g 17.1g 534kcal 2.6g	<b>10日</b> 「年明けうどん」 年明けうどんは、うどんに、赤い食材を添え、紅白に彩られたうどんです。香川県から始まった風習で、年明けの15日までに食べ、その年の幸せを願います。
15	水	牛乳 パセリライス シुकメルリ 青菜のサラダ	牛乳 とり肉 粉チーズ	精白米 バター 米サラダ油 さつまいも 小麦粉 オリーブ油 砂糖	玉ねぎ 小松菜 もやし にんにく レモン果汁 きゅうり にんじん	21.3g 16.0g 518kcal 2.1g	
16	木	牛乳 梅わかめごはん 松風焼き 野菜の昆布あえ すまし汁	牛乳 わかめ 豆腐 とり肉 ぶた肉 みそ 塩昆布	精白米 麦 パン粉 砂糖 かたくり粉 白炒りごま あられふ	カリカリ梅 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 にんじん 白菜 小松菜	23.4g 14.2g 500kcal 2.0g	<b>14日</b> 「小正月献立」 1月15日は小正月です。小豆粥を食べる風習があります。赤い小豆には、邪気を払う力があるとされています。給食では、小豆を炊き込んだ小豆ごはんを作る予定です。
17	金	牛乳 ポークストロガノフ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 生クリーム	精白米 米サラダ油 バター 砂糖 小麦粉	にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 トマト缶 トマトケチャップ きゅうり ホールコーン	18.9g 18.3g 532kcal 2.2g	
20	月	牛乳 麦入りごはん たらあけほの焼き 五目きんぴら かんぴょうの卵とじ	牛乳 たら さつま揚げ たまご	精白米 麦 卵なしマヨネーズ 米サラダ油 つきこんにやく 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう れんこん 玉ねぎ かんぴょう 小松菜	25.8g 18.1g 560kcal 2.2g	<b>15日</b> 「世界の料理給食 ～ジョージア～」 シुकメルリは、鶏肉とにんにくを使った料理です。
21	火	牛乳 麦入りごはん 肉豆腐 和風サラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐	精白米 麦 米サラダ油 つきこんにやく 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ネーブル	24.7g 15.4g 543kcal 1.7g	
22	水	牛乳 キムチチャーハン 青のりピーズ チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 青のり とり肉 豆腐	精白米 米サラダ油 砂糖 ごま油 かたくり粉 米白絞油	しょうが にんじん 白菜 なら ねぎ 玉ねぎ もやし チンゲン菜	23.2g 19.8g 523kcal 2.6g	<b>20日</b> 「食育の日 ～アイルランドの日」 毎月19日は食育の日です。世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう季節の和食や郷土料理を紹介しています。今月は栃木県のかんぴょうの卵とじを紹介します。
23	木	牛乳 麦入りごはん じゃがいものみそバター煮 シャキシャキ梅サラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ きざみのり	精白米 麦 米サラダ油 じゃがいも バター 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 切干大根 ざやいんげん もやし 小松菜 梅肉 いやかん	18.1g 14.3g 527kcal 1.2g	
24	金	牛乳 おにぎり ますの塩焼き 即席漬け 豚汁	牛乳 焼きのり ます 刻み昆布 ぶた肉 油揚げ みそ	精白米 米サラダ油 じゃがいも こんにやく	白菜 にんじん きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	23.8g 14.1g 556kcal 2.7g	<b>24日～30日</b> 「全国学校給食週間」 学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるための週間です。学校給食の歴史を振り返り、昔風の給食や、郷土料理などを作ります。
27	月	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鯨の竜田揚げ キャベツのレモンあえ 麦入りクリームスープ	牛乳 くいら肉 ベーコン	コッペパン かたくり粉 米白絞油 砂糖 ごま油 じゃがいも 麦 バター 米サラダ油 小麦粉	ブルーベリージャム しょうが にんにく トマトケチャップ 玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 レモン果汁	23.7g 23.7g 587kcal 3.2g	
28	火	発酵乳 スパゲティミートソース ひじきサラダ スイートポテト	乳酸菌飲料 ぶた肉 とり肉 乾燥ひじき 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 パン粉 砂糖 さつまいも バター	しょうが にんにく きゅうり セロリー 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ マッシュルーム水煮 白菜 トマト缶 ホールコーン	21.8g 14.8g 594kcal 2.9g	<b>28日</b> 「1月お誕生日給食」 毎月のお誕生日給食では、子供たちに人気のメニューを取り入れています。1月にお誕生日を迎える皆さんには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。
29	水	牛乳 チキンカレーライス 手作り福神漬け くだもの	牛乳 とり肉	精白米 麦 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	しょうが にんにく 大根 セロリー 玉ねぎ にんじん りんごソース トマトケチャップ れんこん きゅうり ぼんかん	16.9g 16.2g 546kcal 2.4g	
30	木	牛乳 麦入りごはん スタミナ納豆 磯香あえ まちだすいとん	牛乳 とり肉 挽きわり納豆 みそ きざみのり ぶた肉 油揚げ	精白米 麦 ごま油 砂糖 小麦粉 米サラダ油	にんにく しょうが 玉ねぎ なら ねぎ 小松菜 もやし 白菜 にんじん 大根 干し椎茸	26.2g 16.4g 566kcal 2.4g	<b>30日</b> 「まちだすいとん」 町田市小野路で昔から食べられている郷土料理です。町田では地粉(中力粉)が作られていることから、中力粉を使ったすいとんを入れ、町田産の野菜を使って作ります。
31	金	牛乳 麦入りごはん 和風ごぼうハンバーグ キャベツのにんにくソテー 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	精白米 麦 ごま油 かたくり粉	ごぼう 玉ねぎ もやし にんじん しょうが 大根 にんにく 白菜 キャベツ 小松菜 ねぎ	24.6g 17.0g 515kcal 2.5g	

☆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。



## 町田市の給食レシピがクックパッドで見られます！

町田市では、簡単でおいしく健康的な給食レシピをクックパッドに公開しています。小学校給食のレシピも掲載されていますので、ぜひご覧ください。「クックパッド 簡単！町田市の給食」で検索してみてください。まちだすいとんの作り方も掲載されています。

アクセスはこちら

