

1月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える	
9 木	豚キムチ丼 野菜スープ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし キムチ漬け ねぎ にら はくさい えのきだけ りんご	エネルギー：710 kcal たんぱく質：23.7 g 脂 質：17.2 g 食塩相当量：3.6 g
10 金	メキシカンライス 白菜の豆乳スープ 青のりビーンズ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 調製豆乳 大豆 青のり	精白米 油 米粉 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン かぼちゃ はくさい クリームコーン	エネルギー：723 kcal たんぱく質：26.7 g 脂 質：22.4 g 食塩相当量：3.2 g
14 火	切り干し大根ごはん 干草焼き いそか和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご のり 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖	にんじん たけのこ水煮 切干しだいこん 干しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし だいこん はくさい ねぎ	エネルギー：705 kcal たんぱく質：31.1 g 脂 質：19.0 g 食塩相当量：3.0 g
15 水	カレーライス フレンチサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉	精白米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり 柑橘	エネルギー：851 kcal たんぱく質：23.9 g 脂 質：28.6 g 食塩相当量：2.7 g
16 木	麦入りごはん 豆腐の五目旨煮 みそドレッシングサラダ 果物（りんご）	○	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ水煮 にんじん チンゲン菜 ねぎ キャベツ 冷凍コーン もやし りんご	エネルギー：744 kcal たんぱく質：29.9 g 脂 質：24.0 g 食塩相当量：2.6 g
17 金	胚芽パン おみくじバーグ（うすら卵・チーズ・ウィンナー入り） 大根ともやしのサラダ パスタスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 たまご うすら卵水煮 チーズ ウィンナー	胚芽パン 油 パン粉 砂糖 ABCマカロニ	玉ねぎ だいこん にんじん もやし きゅうり キャベツ	エネルギー：747 kcal たんぱく質：38.3 g 脂 質：28.6 g 食塩相当量：4.5 g
20 月	高菜チャーハン フライドポテト むらくもスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	精白米 油 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	しょうが にんじん たかな漬け ねぎ 玉ねぎ	エネルギー：709 kcal たんぱく質：23.0 g 脂 質：20.2 g 食塩相当量：3.8 g
21 火	菜めし とりのスタミナ焼き ナムル 野菜と豆腐のスープ	○	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	にんにく ねぎ もやし にんじん だいこん ごまつな 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー：706 kcal たんぱく質：30.6 g 脂 質：22.4 g 食塩相当量：3.8 g
22 水	はちみつレモントースト コールスローサラダ クリームシチュー	○	牛乳 鶏肉	コッペパン バター はちみつ 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	レモン果汁 キャベツ にんじん 冷凍コーン 玉ねぎ	エネルギー：805 kcal たんぱく質：28.0 g 脂 質：33.9 g 食塩相当量：4.0 g
23 木	ごはん のりの佃煮 魚の塩焼き 野菜の昆布和え みそ汁	○	牛乳 のり ほっけ 塩昆布 豆腐 みそ	精白米 砂糖 ごま じゃがいも	だいこん キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー：700 kcal たんぱく質：29.3 g 脂 質：13.4 g 食塩相当量：3.0 g
24 金	ごま塩ごはん ジャンボ餃子 中華和え わかめスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	精白米 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん 餃子の皮	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが もやし にんじん だいこん きゅうり 干しいたけ	エネルギー：721 kcal たんぱく質：23.6 g 脂 質：24.3 g 食塩相当量：3.2 g
27 月	肉うどん レモン和え 焼きししゃも マラーカオ	○	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも たまご 無調整豆乳	冷凍うどん 砂糖 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 干しぶどう	エネルギー：701 kcal たんぱく質：27.0 g 脂 質：26.9 g 食塩相当量：3.4 g
28 火	チキンピラフ キャベツのごまサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 大豆 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米粉	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン きゅうり キャベツ にんにく トマト缶	エネルギー：727 kcal たんぱく質：28.4 g 脂 質：21.6 g 食塩相当量：3.7 g
30 木	ごはん ひじきのふりかけ いかの唐揚げ ごま和え のっぺい汁	○	牛乳 干ひじき かつお糸削り いか 鶏肉 油揚げ	精白米 油 砂糖 ごま でんぷん こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ	エネルギー：726 kcal たんぱく質：30.5 g 脂 質：18.7 g 食塩相当量：3.3 g
31 金	わかめごはん じゃがいものそばろ煮 甘酢和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 生揚げ	精白米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 柑橘	エネルギー：711 kcal たんぱく質：22.5 g 脂 質：12.0 g 食塩相当量：3.1 g

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。

新年の運試し！！

1月17日(金)に「おみくじバーグ」を作ります。

おみくじバーグは、ハンバーグの中に、チーズ、うすら卵、ウィンナーのどれかひとつが入ったハンバーグです。そして、クラスにひとつだけ3種類とも入った“大当たり”があります。何が入っているかは、食べるまでのお楽しみです。

12月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
にんにく	青森	玉ねぎ	北海道	しょうが	高知
もやし	栃木	じゃがいも	北海道	セロリ	静岡
にんじん	東京	ねぎ	町田	さつまいも	茨城
にら	群馬	白菜	町田	キャベツ	町田、東京
大根	町田	きゅうり	東京	えのきだけ	長野
しめじ	長野	ごぼう	青森	マッシュルーム	千葉
りんご	青森	みかん	静岡		
肉					
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2024年度産	山形
魚 介 類					
いか	ベルー	さば	ノルウェー	ちりめんじゃこ	インドネシア