1月 給食献立予定表

令和７年度

日	曜	飲み物	献立名	材料 主に体の組織をつくる 1群	2群	からだの調子を調える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	備考欄
8	木		始業式									◎三鷹産野菜 ▽JA東京むさし 葱　小松菜 キャベツ 人参　じゃが芋 ほうれん草　大根 葉葱　柚子 蕪　里芋　さつま芋 ▽サシダファーム 白菜　人参 を使用予定です。 ◎今月の果物 りんご みかん を使用予定です。 【9日】　鏡開き １年の家族の健康を祈り、お正月の間神様にお供えしていた鏡餅を割ってお雑煮やおしるこにして食べることをいいます。鏡餅には神様の魂が宿っているとされていて、刃物を使うと切腹を連想させるため、刃物を使わずに木づちなどで割ります。「割る」という言葉は縁起がよくないため「鏡を開く」といわれるようになりました。関東では11日ですが、関西では15日や20日に鏡開きをします。給食では、冷凍白玉を使って、おしるこを提供します。 【24日～30日】 全国学校給食週間 日本の学校給食は、1889（明治22）年にはじまりましたが、戦争のために一時中断、1947（昭和22）年1月に再開されました。この戦後再開の意義を考え、学校給食がより発展するよう、1950（昭和25）年に文部省（現：文部科学省）が「学校給食週間」を制定。その期間は、テーマを決めて給食の献立を設定しています。 26日：外国の料理（韓国） 27日：給食のはじまり 28日：昔の給食（揚げパン） 29日：郷土料理（栃木県） 30日：昔の給食（鯨肉）
9	金	牛乳	雑炊 魚の照り焼き キャベツの浅漬け **おしるこ**	鶏肉　蒲鉾 鰤　小豆	牛乳	人参 小松菜	椎茸　葱 生姜　キャベツ 胡瓜	米　大麦 三温糖　上白糖 冷凍白玉	油 ごま油	747	34.4	
10	土		学校公開（給食無）									
12	月		成人の日									
13	火	牛乳	キムタクチャーハン **ジャンボギョーザ** **中華風コーンスープ**	豚肉　鶏肉 大豆　ツナ ベーコン　卵	牛乳	人参 小松菜	白菜キムチ　沢庵　葱 キャベツ　玉葱　にんにく 生姜　クリームコーン ホールコーン	米　大麦 餃子の皮　澱粉 小麦粉	油 炒り胡麻 ごま油	750	27.8	
14	水	牛乳	ふわふわキーマカレー キャベツのサラダ じゃこドレッシング **りんご**	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 トマト ピーマン	にんにく　生姜 セロリー　玉葱　エリンギ キャベツ　ホールコーン 胡瓜　りんご	米　大麦 小麦粉　三温糖	豆乳バター 油	748	27.1	
15	木	牛乳	**ﾁｬﾝﾎﾟﾝ麺** ポテトフリッター(ﾊﾞｰﾓﾝﾄﾘｰｽ) 浦上そぼろ	豚肉　蒲鉾 いか　豆乳 豚肉　さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	生姜　筍　キャベツ 木耳　牛蒡　もやし	中華麺　じゃが芋 小麦粉　三温糖 はちみつ　こんにゃく	油 ごま油	753	28.8	
16	金	牛乳	ガーリックトースト チキンビーンズ ほうれん草サラダ 洋食屋さんのドレッシング　花みかん	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	パセリ　さやいんげん 人参　トマト ほうれん草	にんにく　玉葱 セロリー　もやし 胡瓜　ホールコーン 大根　みかん	食パン　じゃが芋 三温糖	オリーブ油 油	747	31.0	
19	月	牛乳	甘辛肉うどん 魚の中華揚げ 野菜炒め **ぶどうｾﾞﾘｰﾎﾞﾝﾁ**	鶏肉　豚肉 鮫　ハム	牛乳 寒天	人参 小松菜 葉葱	葱　生姜 にんにく　もやし キャベツ　ナタデココ パイン	三温糖 うどん 澱粉	油 ごま油	756	36.4	
20	火	牛乳	**こぎつねご飯** **ししゃもの和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ** 青菜のゆず浸し 厚揚げの五目煮	鶏肉　油揚げ 生揚げ	牛乳 ししゃも	人参　葉葱 ほうれん草 小松菜	生姜　玉葱 白菜　柚子　筍 椎茸	米　大麦 三温糖　澱粉	油	753	38.4	
21	水	牛乳	麦ご飯　韓国のり風ふりかけ **いかの竜田揚げ** ほうれん草のナムル スンドゥブ	いか　鶏肉 鮫　豆腐	牛乳 刻みのり	ほうれん草 人参 青梗菜	生姜　大豆もやし にんにく　玉葱 白菜キムチ　白菜 えのきたけ	米　大麦 三温糖　澱粉	油　ごま油 炒り胡麻 ねり胡麻	773	35.9	
22	木	牛乳	ターメリックライス **ミートエッグ** ポトフ	豚肉　卵	牛乳	人参 ピーマン かぶ葉	にんにく　玉葱 セロリー　無 キャベツ	米　大麦 じゃが芋	オリーブ油 油	747	31.5	
23	金	牛乳	**じゃこ入りわかめご飯** 魚の辛子醤油がけ 即席漬け いももち汁　**りんご**	鯖　鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜	葱　キャベツ 胡瓜　生姜 牛蒡　しめじ　りんご	米　大麦 三温糖　白滝 おじゃがもちボール	油	753	32.6	
26	月	牛乳	ご飯 ケランマリ 肉みそもやし 韓国風肉じゃが煮	鶏肉　卵 豚肉	牛乳	人参 葉葱　にら	にんにく　生姜 玉葱　葱　もやし	米　三温糖 白滝　じゃが芋	油　ごま油 炒り胡麻	753	34.1	
27	火	牛乳	**玄米ご飯** 魚の塩焼き お浸し 冬野菜のそぼろ煮	鯖　粉かつお 豚肉　生揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 無葉	キャベツ　生姜 椎茸　大根　無	米　玄米 三温糖　里芋 澱粉	油	747	36.5	
28	水	牛乳	**きなこ揚げパン** カレーシチュー ハムとさつまいものサラダ	きな粉　鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参	玉葱　にんにく 生姜　エリンギ ホールコーン　胡瓜	コッペパン　上白糖 じゃが芋　小麦粉 さつま芋　三温糖	油 オリーブ油 豆乳バター	773	27.0	
29	木	牛乳	赤しそご飯 魚の葱ソース焼き 茎わかめとちくわの炒め物 かんぴょうの卵とじ	鯖　竹輪 鶏肉　豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	赤しそふりかけ 人参 小松菜	葱　もやし 椎茸　かんぴょう	米　大麦 三温糖　澱粉	油 ごま油 すり胡麻	747	35.0	
30	金	牛乳	麦ご飯 鯨のノルウェー風 ごまじゃこあえ **塩豚汁**	鯨肉 豚肉　生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 葉葱	生姜　切干大根 キャベツ　牛蒡 玉葱　大根	米　大麦 澱粉　じゃが芋 三温糖　こんにゃく	炒り胡麻 油	757	34.2	

＊都合により、材料や献立を変更する場合があります。

3年生にリクエスト給食のアンケートを実施しました！
結果は、裏面の給食だよりをご覧ください。
1月は、3A、2月は、3B、3月に3Cの意見を主に反映していく予定です。E組は、1～3月で反映しています！
お楽しみに！※献立表の太字がリクエストの献立です。