



# 1月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる 食品 (きいろ)	ち にく ほねや歯 血や肉・ほねや歯になる 食品 (あか)	からだの調子をととのえる 食品 (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
					9	木	ライスボール (こめこパン)	牛 乳	おぞうに (トックいり) しろごまつね② チーズサラダ (たまねぎドレッシング)
10	金	わかめごはん	牛 乳	あつあげのごもくに あつやきたまご いそかあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご だいち	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん ほうれんそう キャベツ もやし	612	27.6
14	火	ツイストパン	牛 乳	はくさいのクリームに チキンナゲット② はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいち	はくさい たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	663	27.9
15	水	じごなうどん	牛 乳	こんさいごまうどん ちくわのいそべあげ①②※ おひたし	じごなうどん さといも あぶら ごま こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ (みけがら) あおさのり	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	636	27.8
16	木	ごはん	牛 乳	はるさめスープ しろみざかなのねぎしおレモンソース やさしいあまからいため	ごはん はるさめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たら ぶたにく だいち	たまねぎ こまつな ねぎ にんにく レモン キャベツ もやし ほうれんそう	615	27.9
17	金	キムたくごはん	牛 乳	さつまいもじる サーモンフライ ヨーグルト	ごはん あぶら ごま さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち さばぶし (キムチ) サーモン ヨーグルト	たまねぎ はくさい りんご (私) しょうが ごぼう ねぎ しいたけ にんじん	664	28.2
20	月	ごはん	牛 乳	きのこけんちんじる さばのみそに わかめとツナのあえもの	ごはん さといも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば だいち まぐろ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにゃく しめじ キャベツ もやし	625	27.4
21	火	コッペパン スライス	牛 乳	ミートソースパン アンサンブルエッグ コールスローサラダ (コールロードレッシング)	パン ペンネマカロニ あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	660	25.1
22	水	ごはん	牛 乳	キムチなべ にらまんじゅう①②※ チョコレギサラダ (しおドレッシング)	ごはん さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう さばぶし (私) ぶたにく とうふ とりにく わかめ だいち のり	はくさい たまねぎ にんじん りんご (私) だいこん ねぎ にら しめじ キャベツ	615	27.8
23	木	こどもパン スライス	牛 乳	ふゆやさしいのみそポトフスープ ハンバーグケチャップソース ほうれんそうソテー	パン じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく だいち	たまねぎ にんじん だいこん れんこん はくさい にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ コーン	638	27.5
24	金	ごはん	牛 乳	いものこじる ザンギ こまつなあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こんにゃく にんじん ねぎ しめじ しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン	610	28.9
27	月	ベーコン ピラフ	牛 乳	やさしいたまごスープ さいのくにねぎメンチカツ いちごゼリー	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご わかめ ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ねぎ いちご	648	23.5
28	火	しょくパン いちごジャム	牛 乳	かぼちゃのポタージュ わかさぎフリッター② ひじきのちくわのサラダ (ごまドレッシング)	パン こむぎこ パター あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ハム わかさぎ ちくわ ひじき だいち	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ にんじん コーン ブロッコリー	621	24.5
29	水	ちゅうかめん	牛 乳	ちゃんぽんめん あげたこやき② ほうれんそうナムル (かんこくナムルドレ)	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ だいち たこやき (たこ、卵、乳)	にんにく キャベツ もやし にんじん しいたけ ほうれんそう だいちもやし	619	28.1
30	木	ごはん	牛 乳	じゃがいものそばろに さいのくになっとう こまつなサラダ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち まぐろ (ツナ)	たまねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ コーン	611	25.1
31	金	ごはん (太田産華麗舞)	牛 乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ (たまねぎドレ) パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにゃく こまつな コーン	643	25.0

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。  
 ※ ちくわの磯辺揚げ・にらまんじゅう：1・2年生1コ、3～6年生2コ。

**知っていますか？鏡もち**

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

**1月11日は鏡開きの日**

鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割ります。割ったもちはお汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。