



1月学校給食献立表



令和4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 しよくひん 食品 (きいろ) | ち にく ほねやほ 血や肉・ほねや歯になる しよくひん 食品 (あか) | からだの ちょうし からの調子をととのえる しよくひん 食品 (みどり) | エネルギー kcal | たんぱくしつ g |
|----|----|-------------------|-----|---|--|--|---|---------------|--|
| | | | | | 11 | 水 | ごはん | 牛 乳 | とうふのうまに さいのくにこまつなまんじゅう② ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング) |
| 12 | 木 | ライスボール (こめこパン) | 牛 乳 | おぞうに にくだんご①②※1 だいこんサラダ (たまねぎドレッシング) | パン トック (もち) あぶら パンこ ごま かたくりこ | ぎゅうにゅう とりにく | だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう | 651 | 27.6 |
| 13 | 金 | ごはん | 牛 乳 | ちくぜんに なっとう ごまあえ | ごはん さといも さとう あぶら ごま | ぎゅうにゅう とりにく なっとう (だいず) | ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう キャベツ | 606 | 26.4 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛 乳 | キムチなべ すりみチーズロール だいずもやしナムル (かんこくナムルドレッシング) | ごはん さとう かたくりこ ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ すりみ (おろし) | はくさい だいこん にんじん ねぎ いら しめじ だいずもやし こまつな | 624 | 30.3 |
| 17 | 火 | フラワーロール | 牛 乳 | しろはなまめのポターージュ チキンナゲット② ゆでやさいサラダ (イタリアンドレッシング) | パン しろはなまめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく | たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ | 638 | 30.3 |
| 18 | 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※1 おひたし | じごなうどん さといも ごま こむぎこ かたくりこ あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ あおのり | だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう | 698 | 31.2 |
| 19 | 木 | しゃくしな チャーハン | 牛 乳 | ちゅうかコーンスープ あげぎょうざ② いちごゼリー | ごはん こむぎこ かたくりこ ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご | しゃくしな ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ いちご | 628 | 22.4 |
| 20 | 金 | ごはん | 牛 乳 | けんちんじる しろみざかなのねぎソース こまつなサラダ | ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ (まぐろ) しろみざかな (メルルーサ) | だいこん ごぼう にんじん こんにやく しめじ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ コーン | 648 | 30.2 |
| 23 | 月 | チキンピラフ | 牛 乳 | コンソメスープ いかなゲット② プリン | ごはん バター あぶら さとう じゃがいも こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いか たちうお | たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ | 669 | 23.4 |
| 24 | 火 | こどもパン スライス | 牛 乳 | オニオンスープ ハンバーグパベキューソース ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) | パン あぶら かたくりこ さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム | たまねぎ にんじん チンゲンさい トマト アップルソース コーン | 636 | 23.0 |
| 25 | 水 | ちゅうかめん | 牛 乳 | タンタンめん あげしゅうまい② ちちぶこんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング) | ちゅうかめん ごま あぶら こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ | もやし にんじん ねぎ いら たけのこ こんにやく こまつな コーン | 682 | 28.1 |
| 26 | 木 | わかめごはん | 牛 乳 | あつあげのチャオサイ ほうれんそうサラダ (しおドレッシング) ぼんかん | ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう もやし コーン ぼんかん | 623 | 25.0 |
| 27 | 金 | ごはん (華麗舞※2) | 牛 乳 | ポークカレー ゆでやさいサラダ (たまねぎドレッシング) チーズ | ごはん じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー コーン キャベツ | 693 | 25.3 |
| 30 | 月 | ごはん | 牛 乳 | じゃがいものみそじる わかどりしょうゆかおりあげ たくあんあえ | ごはん じゃがいも さとう こむぎこ | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ とりにく たまご | たまねぎ にんじん いんげん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう | 657 | 29.2 |
| 31 | 火 | はちみつパン スライス | 牛 乳 | ミネストローネ アンサンブルエッグ フルーツクリーム | パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら | ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ホイップクリーム | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト 果物缶詰 (みかん・パイン・黄桃) | 682 | 20.9 |

☆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。

※1 肉団子・ちくわの磯辺揚げ：1・2年生1コ、3～6年生2コ。

※2 華麗舞：カレーに合うお米として平成21年から作られた品種で、今回のお米は秩父市で育てられたものを使用しています。

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。割ったもちを、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。