



1月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	しゅ しょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	からだの ちょうし 調子をとのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱくしつ
					kcal	g			
10	水	ごはん	牛 乳	とんじる しろみざかなのピリからソース ひじきサラダ	ごはん じゃがいも ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき しろみざかな(メルルーサ)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	615	26.7
11	木	ライスボール (こめこパン)	牛 乳	おぞうに(トックいり) しろごまつくね② こまつなサラダ	パン トック(もち) あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ツナ(まぐろ)	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな キャベツ コーン	613	24.1
12	金	ごはん	牛 乳	キムチなべ すりみチーズロール チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ キムチ(さば) チーズ すりみ(スケウダラ) わかめ	はくさい だいこん にんじん ねぎ いら しめじ キャベツ	612	29.8
15	月	ごはん	牛 乳	マーボーどうふ あげポークしゅうまい② パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたず とりにく	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん いら ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	676	28.2
16	火	こどもパン スライス	牛 乳	かきたまスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	パン かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ すりみ(スケウダラ) とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん セロリ トマト コーン	654	26.8
17	水	じごなうどん	牛 乳	いなかうどん ちくわのいしがきあげ①②※1 きりぼしだいこんサラダ(わふうドレッシング)	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちくわ(スケウダラ) くわかめ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ねぎ だいこん キャベツ	697	30.6
18	木	ごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ ごまあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ	644	27.0
19	金	ごはん (華麗舞※2)	牛 乳	ポークカレー キャベツサラダ(たまねぎドレッシング) いちごゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	675	22.1
22	月	わかめごはん	牛 乳	あつあげのチャオサイ ねぎしおまんじゅう①②※1 だいたずもやしナムル(かんこナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたにく だいたず	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ いら こまつな	667	28.5
23	火	ツイストパン	牛 乳	とうにゅうシチュー チキンナゲット② コールスローサラダ(コールスロートレッシング)	パン さつまいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたず	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん キャベツ コーン	651	26.0
24	水	ごはん	牛 乳	にくじゃが さいのくになつとう たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	たまねぎ にんじん いんげん しらたき だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	622	25.1
25	木	はちみつパン	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 にんにく パセリ トマト 缶詰(みかん・パイン・おうとう)	669	20.0
26	金	ごはん (ミルククイーン※2)	牛 乳	けんちんじる さばのしょうがじょうゆやき いそかあえ	ごはん さとも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば だいたず のり	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく しめじ ほうれんそう キャベツ もやし	639	26.1
29	月	しゃくしなピラフ	牛 乳	コンソメスープ さいのくにキャベツメンチカツ(パックソース) ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく ヨーグルト	しゃくしな たまねぎ にんじん コーン キャベツ	657	23.7
30	火	フラワーロール	牛 乳	しろはなまめのポターージュ とりにくのマスタードやき ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	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 キャベツ りんご	647	31.6
31	水	ちゅうかめん	牛 乳	ごもくあんかけラーメン はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん ごま あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか えび うずらのたまご たまご	にんじん もやし はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ	682	28.3

☆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 ちくわの石垣揚げ・ねぎ塩まんじゅう: 1・2年生1コ、3～6年生2コ。

※2 19日に提供する華麗舞は有機栽培に取り組む営農組織により秩父市太田で作られました。

26日に提供するミルククイーンは有機栽培に取り組む農家により秩父市吉田で作られました。

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た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。割ったもちには、お汁粉やぜんざいなどにして食べましょう。



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。