



令和6年度

1月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



日	曜	主 食	牛乳	お か ず	血 ^ち や肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} や歯 ^は に なる食品 ^{しょくりん} （赤 ^{あか} ）	熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもとに なる食品 ^{しょくりん} （黄 ^き ）	からだの調 ^{ちようし} 子を 整 ^{ととの} える食品 ^{しょくりん} （緑 ^{みどり} ）	1人 ^{ひとり} 分 ^{ぶん} kcal	タ ^た バ ^ば 質 ^{しつ} g
9	木	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	牛乳 ぶたにく あつあげ たまご のり	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん ほうれんそう りょくとうもやし はくさい	608	27.5
10	金	じごなうどん	牛乳	ぼうとうふううどんのしる ちくわのいそべあげ ※幼・1,2年① 3～6年・職員② ほうれんそうのおひたし	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり かつおぶし	うどん あぶら はくりきこ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい ねぎ えのき ほうれんそう きゃべつ	679	29.9
14	火	キムタクごはん	牛乳	さけフライ さつまいもじる ヨーグルト	牛乳 ぶたにく サケ あぶらあげ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん はくさいキムチ せんぎりだいこんづけ たまねぎ だいこん	664	28.2
15	水	ライスボール	牛乳	トック入りおそうに しろゴマつくね② チーズサラダ	牛乳 とりにく なると つくね（とりにく） チーズ	パン トック さとう かたくりこ たまねぎドレッシング	こまつな だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん きゃべつ とうもろこし	634	26.0
16	木	ごはん	牛乳	しろみさかなのねぎしおレモンソース きりほしだいこんのカレーきんぴら はるさめスープ	牛乳 タラ ぶたにく とりにく わかめ しらたき はるさめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	ねぎ にんにく レモン ごぼう にんじん きりほしだいこん たまねぎ	604	27.7
17	金	あつぎりしょくぼん	牛乳	はくさいのシチュー 3しょくサラダ チキンナゲット②	牛乳 とりにく	パン あぶら さつまいも シチュールウ イタリアンドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	663	27.9
20	月	ごはん	牛乳	キムチなべ あげたこやき② チョレギサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ のり タコ	ごはん ごまあぶら さとう ごま しおちゅうかドレッシング	にんにく はくさいキムチ はくさい りょくとうもやし だいこん にんじん ねぎ にら えのき きゃべつ	650	27.6
21	火	ごはん	牛乳	サバのみそに わかめとツナのあえもの けんちんじる	牛乳 さば ツナ わかめ とりにく とうふ こんにゃく	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	きゃべつ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	625	27.4
22	水	コッペパン	牛乳	ミートソースパンネ コールスローサラダ アンサンブルエッグ	牛乳 ぶたにく たまご	パン パンネ あぶら コーンクリーミードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン きゃべつ とうもろこし	660	25.1
23	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 たくあんあえ	牛乳 とりにく なっとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん せんぎりだいこんづけ りょくとうもやし ほうれんそう	595	24.3
24	金	ちゅうかめん	牛乳	ながさきちゃんぼんのスープ さいのくにこらまんじゅう② ほうれんそうのナムル	牛乳 ぶたにく イカ かまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	にんにく きゃべつ りょくとうもやし にんじん ほししいたけ ほうれんそう	619	28.1
27	月	ごはん	牛乳	ザンギ こまつなあえ いものこじる	牛乳 とりにく とうふ こんにゃく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さといも じゃがいも	しょうが にんにく こまつな きゃべつ とうもろこし ねぎ しめじ にんじん	606	30.1
28	火	しゃくしなピラフ	牛乳	ふかやねぎメンチカツ とうふとたまごのスープ いちごゼリー	牛乳 ハム とうふ メンチカツ（ぶたにく） たまご	ごはん あぶら バター かたくりこ いちごゼリー	しゃくしな たまねぎ にんじん ほうれんそう	653	22.0
29	水	ツイストパン	牛乳	わかさぎフリッター② きゃべつとささみのサラダ パンプキンスープ	牛乳 わかさぎ ささみ とりにく	パン あぶら はくりきこ バター ごまドレッシング	にんじん きゃべつ ブロッコリー にんにく かぼちゃ	619	24.3
30	木	華麗舞 （かれいまい）	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳 ぶたにく こんにゃく わかめ こざかな	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ しおちゅうかドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	643	25.0
31	金	子どもパン	牛乳	デミグラスソースハンバーグ ほうれんそうのソテー ふゆやさいのポトフ	牛乳 ハンバーグ（ぶたにく） ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん ブロッコリー だいこん はくさい	638	27.5

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に係る行事については、各学校のおたよりで確認してください。



『がっこうきゅうしょくのはじまり』

にほんのがっこうきゅうしょくは、めいじ22ねんに
やまがたけんではじまったとされています。
このきゅうしょくは、まずしくてせいかつにこまっ
ているこどもたちをたいしょうに、むしょうでいきよ
うされたものでした。
げんざいは、こどもたちのけんこうのそうしんや
きょうざいとしてのやくわりがあります。
ぜひうちのひととききゅうしょくのおもいでを
はなしてみてください。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、
節日（季節のかわり目）に神
様に供えるものでした。今で
は、正月のみとなりました。
おせち料理には、それぞれ意
味があり、健康や長寿などの
願いが込められています。

15にちに
でます

雑煮



雑煮は、もともと天神様に
供えたその土地の産物ともち
を煮たものでした。東日本は
おもに角もち、西日本はおも
に丸もちを入れます。すまし
汁を立ててやみそ仕立てなど、
さまざまです。