



1月学校給食献立表



令和3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 しょくひん 食品 (きいろ)	ち にく 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 調子をととのえる しょくひん 食品 (みどり)	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
					12	水	ごはん	牛 乳	すきやきふうに たくあんあえ プリン
13	木	ライスボール (こめこパン)	牛 乳	おぞうに しろごまつくね② わかめとツナのあえもの	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 ツナ わかめ	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 キャベツ もやし	613	22.9
14	金	ごはん	牛 乳	ぶたキムチ あつやきたまご だいずもやしナムル (かんこくナムル レシピ)	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にら もやし キャベツ にんじん キムチ だいずもやし こまつな	636	28.5
17	月	わかめごはん	牛 乳	ジャーシャン豆腐 ひじきサラダ(たまねぎドレッシング) ぼんかん	ごはん ごま さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりささみ ひじき	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし ぼんかん	658	28.3
18	火	こどもパン スライス	牛 乳	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン	679	23.5
19	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 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	27.1
20	木	はつがげんまい いりごはん	牛 乳	ぶたにくとだいこんのもの なっとう ゆかりあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	だいこん にんじん ねぎ こんにやく しょうが キャベツ もやし	622	26.7
21	金	ごはん	牛 乳	シーフードカレー チーズサラダ(たまねぎドレッシング) ふくじんづけ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか えび チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン	644	22.0
24	月	ごはん	牛 乳	やさいのきつねに すりみチーズロール しおこんぶあえ	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ チーズ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん こんにやく こまつな キャベツ	623	24.7
25	火	フラワーロール	牛 乳	とうにゅうポタージュ タンドリーチキン グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン こめこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とりにく ヨーグルト	コーン たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ アスパラガス ブロッコリー えだまめ	635	28.2
26	水	ちゅうかめん	牛 乳	しょうゆラーメン はるまき だいこんサラダ (しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ たまねぎ だいこん こまつな	687	24.2
27	木	ごはん	牛 乳	はっぼうさい にらまんじゅう② かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご かいそう	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ いんげん しょうが しいたけ たけのこ にら もやし	672	29.8
28	金	しゃくしなごはん	牛 乳	とんじる さばのみそに いちごゼリー	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ さば	しゃくしな にんじん だいこん ごぼう ねぎ いちご	633	27.4
31	月	ごはん	牛 乳	ふゆやさいのみそしる しろみぎかなのねぎしおソース ごもくきんぴら	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ ちくわ とりにく	はくさい だいこん にんじん ねぎ にんにく レモン果汁 ごぼう こんにやく れんこん	621	26.5

☆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：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。