



# 令和6年度 1月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

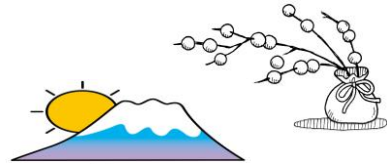
日(曜日)	献立名			おもなほだちき			えいぱうりょう	
				根	葉	緑	エネルギー	たんぱく質
9(木)	こどもパン	牛乳	ポトフスープ ハンバーグデミグラスソースがけ ほうれんそうソテー	ねつやかのもと こどもパン ジャがいも さとう あぶら	葉をつくる ぎゅうにゅう ハンバーグ ソーセージ	体の調子をととのえる にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう とうもろこし	618	26.2
10(金)	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに あつやきたまこ たくあんあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく あつあげ あつやきたまこ	いんげん にんじん たまねぎ だけのこ りょくとうもやし きゃべつ こんにゃく	644	30.2
14(火)	ごはん	牛乳	キムチなべ にらまんじゅう② チョレギサラダ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく にらまんじゅう わかめ みそ のり	はくさい だいこん にんじん きゃべつ はくさいキムチ しめじ	634	29.4
15(水)	じごなうどん	牛乳	こんさいごまうどんのしる ちくわのいそべあげ① おひたし	じごなうどん 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 あぶらあげ ちくわ あおのり	だいこん にんじん ながねぎ きゃべつ ほうれんそう ごぼう	586	22.3
16(木)	ライスボール	牛乳	おそうに しろごまつくね② こまつなサラダ	ライスボール トック さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろごまつくね ツナ	だいこん はくさい ごぼう にんじん しいたけ こまつな きゃべつ とうもろこし	622	27.5
17(金)	<b>食育の日</b> ごはん	牛乳	はるさめスープ しろみざかなのねぎしおソース きりほしたいごんのカレーきんぴら	ごはん はるさめ あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかな(たら) ふたにく	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ながねぎ にんにく ごぼう きりほしたいごん こんにゃく	612	28.8
20(月)	しゃくしな ピラフ	牛乳	やさしいとうふのスープ ふかやねぎのメンチカツ いちごゼリー	ごはん マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ハム とうふ とりにく メンチカツ	しゃくしな たまねぎ にんじん とうもろこし きゃべつ りょくとうもやし いちご	620	23.9
21(火)	しょくパン	牛乳	パンブキンスープ チキンナゲット② グリーンサラダ	しょくパン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし えだまめ きゃべつ	611	24.3
22(水)	ごはん	牛乳	さわにわん さばのみそに わかめとつなのおえもの	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ わかめ ツナ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ しいたけ きゃべつ りょくとうもやし	589	26.8
23(木)	ツイストパン	牛乳	パンネのトマトソースに アンサンブルエッグ コールスローサラダ	ツイストパン さとう あぶら パンネマカロニ	ぎゅうにゅう ふたにく アンサンブルエッグ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム しょうが きゃべつ とうもろこし	690	27.3
24(金)	ごはん	牛乳	ボークカレー ちちぶこんにゃくサラダ パリッシュ	ごはん あぶら ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく パリッシュ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな こんにゃく とうもろこし	622	24.4
27(月)	ごはん	牛乳	はくさいのみそしる ザンギ こまつなのおえもの	ごはん あぶら かたくりこ こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく	はくさい にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな きゃべつ とうもろこし	596	28.8
28(火)	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに なっとう しおこんぶあえ	ごはん ジャがいも あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なっとう こんぶ	たまねぎ にんじん いんげん きゃべつ りょくとうもやし	600	24.7
29(水)	ちゅうかめん	牛乳	ながさきちゃんぽんのスープ たこやき② だいすもやしのナムル	ちゅうかめん あぶら たこやき ナムルドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく えび いか かまぼこ たこやき(たこ)	きゃべつ りょくとうもやし にんにく にんじん しいたけ だいすもやし こまつな	609	27.7
30(木)	コッペパン	牛乳	ボークビーンズ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー きゃべつ	589	28.5
31(金)	ごはん	牛乳	けんちんじる サーモンフライ いそかあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ サーモンフライ のり	ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにゃく しいたけ きゃべつ りょくとうもやし	587	25.9

\*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。  
☆毎月19日は「食育の日」です。(今月は19日に給食がないので、学校では17日が食育の日です。)



## おせち料理のいわれ


正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。



**数の子**  
数の子は、にんじんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



**田づくり**  
田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。




**こぶ巻き**  
昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



**えび**  
えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



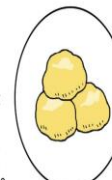
**黒豆**  
まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



**たたきごぼう**  
ごぼうは、根が地中深く入ることや豊年や息災の願いが込められています。



**きんとん**  
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



**伊達巻き**  
巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

