



1月 献立表



日	曜日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	火	○	シーフードカレーライス 白菜サラダ・いよかん	いか えび ほたて レンズ豆	ヨーグルト 牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ いよかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	813	14.3
11	水	○	七草ごはん・ぶりの照り焼き 黒豆の甘煮・雑煮	ぶり 黒大豆 鶏肉 なと 豆腐	しらす干し 牛乳	大根(葉) かぶ(葉) 小松菜 ほうれん草 春菊 水菜 せり にんじん	大根 かぶ ねぎ	米 麦 砂糖 白玉粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	838	18.8
12	木	○	五目チャーハン 鶏肉のからあげ・わかめスープ	卵 鶏肉 焼き豚 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース 生姜 えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま油 米ぬか油	781	16.9
13	金	○	古代米ごはん おみくじコロケ・呉汁	小豆 豚肉 うずら卵 ウインナー 大豆 油揚げ 豆腐 鶏卵 みそ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 黒米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	黒ごま 米ぬか油	908	15.9
16	月	○	麦ごはん・わかさぎのカレー揚げ 家常豆腐・りんご	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん さやいんげん	生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ にんにく りんご	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	799	17.5
17	火	○	高野豆腐のそばろごはん 中華サラダ・りんご	鶏肉 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん	生姜 もやし 干しいたけ ねぎ きくらげ きゅうり りんご	米 麦 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油	749	13.2
18	水	○	あわごはん・ひじきふりかけ 魚と大根の煮物・かきたま汁	豚肉 大豆 かつお 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 ねぎ	米 あわ 砂糖 片栗粉	白ごま 米ぬか油	754	17.9
19	木	○	かてめし・千草焼き 練馬大根の沢庵漬け・みそ汁	油揚げ 高野豆腐 えび 鶏卵 厚揚げ みそ	刻み昆布 牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 干しいたけ グリーンピース たくあん	米 砂糖 じゃがいも	米ぬか油	739	18.0
20	金	○	卵とじうどん・青大豆入りおひたし りんごのヨーグルトケーキ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 もやし りんご レモン	うどん 片栗粉 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	739	17.6
23	月	○	ゆかりごはん・めばるのみそマヨネーズ焼き 五目煮びたし・きのこ汁	めばる みそ 油揚げ 高野豆腐 豆腐	しらす干し 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	干しいたけ 白菜 なめこ えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく	白ごま マヨネーズ (エッグフリー)	763	19.1
24	火	○	コッペパン・鯨の立田揚げ ゆでキャベツ・ポークビーンズ	くじら肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ	生姜 キャベツ セロリ にんにく たまねぎ	コッペパン 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油	735	22.9
25	水	○	キャロットライスえびクリームソース 練馬にんじんサラダ・みかん	えび	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり みかん	米 砂糖 小麦粉	バター 米ぬか油	775	14.5
26	木	東京牛乳	深川めし れんこんシュウマイ・東京みそ汁	あさり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう グリーンピース たまねぎ れんこん 干しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	780	17.5
27	金	○	チンジャオロースー井 切干大根のナムル・杏仁ゼリー	豚肉	牛乳 寒天 生クリーム	赤ピーマン ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 切干大根 もやし きゅうり 桃缶	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	735	14.7
30	月	○	ごまごはん・いかのさらさ揚げ みそドレサラダ・かぼちゃのすいとん汁	いか みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ 小松菜	生姜 もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	白ごま 黒ごま 米ぬか油 ごま油	782	14.6
31	火	○	ハムカツサンド・りんごドレッシングサラダ ブロッコリーのシチュー	ハム 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご にんにく セロリー	丸パン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	米ぬか油 バター	759	16.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

～新年の無病息災を願う正月行事～

- 7日は「人日の節句」です。7種類の若菜を入れた「七草粥」を食べて、1年間の無病息災を願う風習があります。
- 11日は「鏡開き」です。歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。
- 15日は「小正月」です。小正月には小豆粥を食べる風習があります。これは、小豆のように赤い色の食べ物は邪気を払うと考えられているためです。

