































# 1月 こんだてよていひょう

今月の目標：正しい姿勢で、よくかんで食べよう。

八王子市立愛宕小学校

日	曜日	献立名			主な材料名			栄養価
		主食	の み も の	主菜 副菜など	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの血や肉になる 赤の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal たんぱく質 g
9	金	かやくごはん 鏡開き	 	いかのねぎしおやき やさいのおかかあえ しらたまあずき	こめ,こんにゃく,さとう, しらたまこ,あぶら, ごまあぶら,ごま	とりにく,あぶらあげ, いか,かつおぶしこ, とうふ,あずき,牛乳	ごぼう,しいたけ,しょうが, にんにく,ながねぎ,もやし, しめじ,にんじん, さやいんげん,こまつな	621kcal 28.5g
		スパイシーカレーピラフ	 	うずらたまごのカレーに やさいスープ ポテトカルボナーラ	こめ,じゃがいもあぶら	ぶたにく,うずらのたまご, とりにく,ベーコン, なまクリーム,調理用牛乳, チーズ,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, はくさい,にんにく, にんじん,ピーマン	606kcal 19.3g
14	水	きなこあげパン 五つ星体操力アップ	 	ポトフ ごぼうのサラダ くだもの	旬の食材 (ごぼう) パン,さとう, じゃがいも, あぶら	きなこ,とりにく, ツナ,牛乳	たまねぎ,キャベツ, しょうが,にんにく, ごぼう,だいこん, にんにく,いよかん	600kcal 21.7g
		あずきごはん 小正月	 	さわらのりきゅうやき いりどり かきたまじる くだもの	こめ,もちこめ,じゃがいも, こんにゃく,さとう, でんぶん,ごま,あぶら	あずき,さわら,みそ, とりにく,ちくわ,たまご, とうふ,わかめ,牛乳	ごぼう,たけのこ,たまねぎ, にんじん,さやいんげん, こまつな,みかん	604kcal 28.2g
16	金	ごはん	 	さばのごまみそに もやしのからしあえ きりたんぼじる 100年フード(秋田県・きりたんぼ)	こめ,さとう,きりたんぼ, こんにゃく,ごま, ごまあぶら	さば,みそ, とりにく,牛乳	しょうが,もやし,ごぼう, だいこん,ながねぎ, こまつな,にんじん	683kcal 24.7g
		すまいる Smileバーガー こども屋台選手権	 	えのきとわかめのスープ あおのりポテト	パン,パンこ, こむぎこ, フレンチポテト,あぶら	ぶたにく,調理用牛乳, チーズ,わかめ, あおのり,牛乳	たまねぎ,セロリー,エリンギ, えのきたけ,はくさい, にんじん,ピーマン,こまつな	657kcal 29.4g
20	火	むぎごはん 手ばかり	 	ぎせいどうふ やさいののりあえ ほうれんそうのみそしる	旬の食材 (ほうれんそう) こめ,こめつぶむぎ, さとう,あぶら	とりにく,とうふ,たまご, あぶらあげ,みそ,あかみそ, きざみのり,牛乳	しいたけ,たまねぎ,ながねぎ, もやし,えのきたけ,だいこん, にんじん,ほうれんそう	600kcal 26.6g
		にんじんごはん	 	ししゃものいそべやき とんじる かりかりじゃこサラダ	こめ,さとう,じゃがいも, こんにゃく, あぶら,ごまあぶら	ぶたにく,とうふ,あぶらあげ, みそ,あかみそ,ししゃも, あおのり,ちりめんじゃこ,牛乳	だいこん,ながねぎ, キャベツ,もやし, にんじん,こまつな	600kcal 25.8g
22	木	コーンピラフ	 	はちおうじさん 八王子産はくさいの クリームシチュー ゆずみつフルーツ	旬の食材 (はくさい, ゆず) こめ,じゃがいも,こむぎこ, はちみつ,さとう, オリーブオイル, あぶら,バター	ベーコン,とりにく, 調理用牛乳, なまクリーム,牛乳	ホールコーン,たまねぎ, グリーンピース,はくさい, にんじん,りんご, あまなつ,ゆず	627kcal 17.5g
		わかめごはん	 	そうとあげ はっちくんのみそしる ごまあえ	こめ,こむぎこ,さつまいも, さとう,ごま	ささかまぼこ,あぶらあげ, みそ,あかみそ,わかめ, ちりめんじゃこ,牛乳	はくさい,だいこん,しいたけ, もやし,にんじん, チンゲンサイ,こまつな	600kcal 22.9g
27	火	カレーライス	 	やさいのピクルス ブルーベリーヨーグルト	こめ,こめつぶむぎ, じゃがいも,こむぎこ, さとう,あぶら,バター	ぶたにく, 調理用ヨーグルト, ショア	たまねぎ,にんにく,しょうが, グリーンピース,だいこん, きゅうり,にんじん, ブルーベリー	601kcal 17.9g
		だいずピラフ	 	チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの	こめ,オリーブオイル, あぶら	とりにく,だいず, ベーコン,牛乳	たまねぎ,ホールコーン, グリーンピース,にんじん, にんにく,いよかん	623kcal 24.5g
29	木	むぎごはん	 	ゆうやけこやけやき のりのつくだに こじる やさいのいろいろあえ	こめ,こめつぶむぎ,さとう, じゃがいも, マヨネーズ,ごま,あぶら	ホキ,だいず,とりにく,みそ, あかみそ,かつおぶしこ, やきのり,牛乳	だいこん,たまねぎ, しめじ,もやし, にんじん,こまつな	626kcal 28g
		はちおうじ 八王子ラーメン	 	うずらたまごのからめに ぼうぎょうざ くだもの	ちゅうかめん,はるさめ, でんぶん,ぎょうざのかわ, あぶら,ごま,ごまあぶら	ぶたにく,うずらのたまご, 牛乳	たけのこ,にんにく,しょうが, ホールコーン,きくらげ, もやし,たまねぎ, はくさい,こまつな, にら,みかん	657kcal 26g

※26日（月）は、振替休業日です。

献立内容は変更することがあります。