



# こんだてよていひょう



令和8年 1月  
八王子市立第三小学校  
(給食回数 15 回)

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤のなかま (血や肉になる)	黄のなかま (熱や力になる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	金	ごはん ★6-3考案献立		甘辛どり 白玉のすまし汁 小松菜とじゃこのおひたし 行事食*鏡開き	とりにく、とうふ、けずり、 こんが、あぶらあげ、 じゃこ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんぱん、 あぶら、しらたまこ、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 えのき、こまつな、もやし	604	25.8
13	火	きな粉揚げパン		野菜のスープ煮 バリバリアーモンドサラダ 果物	きなこ、とりにく、 こんが、ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、アーモンド、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 さやいんげん、にんにく、 しょうが、きゅうり、 コーン、みかん	610	21.4
14	水	ごはん		四川豆腐 中華風コーンと卵のスープ ごまめナッツ	とうふ、ぶたにく、 たまご、わかめ、 こんが、いりこ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぱん、 アーモンド、ごま	にんじん、ながねぎ、 ちんげんさい、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 コーン、たまねぎ	615	25.8
15	木	あずきごはん		さばの塩焼き かきたま汁 浅漬け 小正月	あずき、さば、とりにく、 たまご、とうふ、けずり、 こんが、ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、 あぶら、でんぱん	にんじん、たまねぎ、 こまつな、はくさい	607	24.8
16	金	麦ごはん		すき焼き風煮物 ほうれん草のおかか和え ごぼすけ 【旬】 ほうれん草	とうふ、ぶたにく、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、しらたき、あぶら、 さとう、でんぱん、あぶら、ごま	にんにく、しょうが、はくさい、 ながねぎ、ちんげんさい、 しいたけ、ほうれんそう、 もやし、キャベツ、 にんじん、ごぼう	612	23.0
19	月	スパゲティミートソース		大根ツナサラダ ピーチヨーグルト 野菜350	とりにく、ぶたにく、ツナ、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブ油、あぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、セロリ、 にんにく、トマト、だいこん、 コーン、おうとうかん	636	26.1
20	火	ごはん		ししゃもの磯辺焼き いりどり 豚汁 果物 【旬】 ぎょう	ししゃも、あおりのり、 とりにく、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 さとう、じゃがいも	れんこん、にんじん、 さやいんげん、だいこん、 ごぼう、ながねぎ、 はれひめ	611	23.3
21	水	チキンライス		八王子産白菜のクリーム煮 ゆず蜜フルーツポンチ 旬 八王子産はくさい	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、はちみつ、さとう	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、コーン、はくさい、 パセリ、みかん、おうとうかん、 ゆず	648	20.1
22	木	二色丼		きりたんぼ汁 かぶのゆかり和え 【秋田県】100年フード きりたんぼ汁	とりにく、たまご、 けずり、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 でんぱん、きりたんぼ、 ごまあぶら、こんにゃく	しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、ごぼう、 だいこん、ながねぎ、こまつな、 かぶ、かぶのは、 はくさい、ゆかり	614	24.0
23	金	セサミトースト		チキンピーンズ カリカリじゃこサラダ 果物	だいたく、とりにく、 じゃこ、ぎゅうにゅう	パン、バター、さとう、 ごま、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、こまつな、 コーン、キャベツ、いちご	650	24.2
26	月	わかめごはん		桑都揚げ はっちくんのみそ汁 ごま和え 1/24~30 全国学校給食週間	わかめ、じゃこ、ささかまぼこ、 あぶらあげ、みそ、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ごま、こむぎこ、 あぶら、さつまいも、さとう	はくさい、にんじん、だいこん、 しいたけ、ちんげんさい、 もやし、こまつな	601	22.8
27	火	タコライス		青のりポテト オニオンスープ 果物	ぶたにく、とりにく、 あおりのり、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、セロリ、キャベツ、 パセリ、いよかん	604	21.3
28	水	八王子ラーメン		うずら卵のからめ煮 棒餃子 果物	ぶたにく、けずり、 うずらたまご、とりにく、 ぎゅうにゅう	むしちゅうか、あぶら、 ごまあぶら、ごま、 はるさめ、でんぱん、 ぎょうざのかわ	たけのこ、にんにく、しょうが、 コーン、きくらげ、もやし、 こまつな、たまねぎ、 はくさい、にら、みかん	658	26.7
29	木	ごはん		えのきの佃煮 夕焼小焼やき 呉汁 野菜のいりどりしめじ和え	ほき、だいたく、とりにく、 みそ、こんが、けずり、 わかめ、かつおぶし、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、マヨネーズ、 ごま、じゃがいも、あぶら	えのき、にんじん、だいこん、 ながねぎ、こまつな、もやし	624	27.3
30	金	チキンカツカレー ★6-2考案献立		はくさいのごまドレッシング和え ほうれん草と卵のスープ	とりにく、たまご、 こんが	こめ、むぎ、こむぎこ、 パン、ごま、じゃがいも、 こむぎこ、バター、さとう、 ごま、でんぱん	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 こまつな、はくさい、 ほうれんそう、もやし	676	20.0

\*献立(こんだて)は材料(ざいりょう)の入荷(にゅうか)状況(じょうきょう)により変更(へんこう)することがあります。  
果物(くだもの)はいちご、柑橘類(かんきつるい)を予定(よてい)しています。

## 知っていますか？ 1月の食文化

1月は「睦月」ともいいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」する月から名付けられたそうです。  
1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いがこめられたいろいろな行事が行われます。



### 七草がゆ



「春の七草」をきざんだおかゆを食べ、1年の無病息災をお祈りします。

### 鏡開き



神様にお供えたもちを下げ、汁粉や煮糰子に入れます。歯が丈夫で長生きするように願います。

### 小正月



昔の暦で一年で最初の満月の日に、小豆がゆや小豆めしを食べ、今年の豊作を願います。