



1月 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 | MILK | 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, こんぶ, あぶらあけ, じゃこ, ざゅうにゅう | こめ, さとう, でんぶん, あぶら, しらたま, こま | 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 | MILK | 野菜のスープ煮 パリパリアーモンドサラダ 果物 | | きなことりにく, こんぶ, ざゅうにゅう | 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 | MILK | 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, こんぶ, いりこ, ぎゅうにゅう | こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぶん, アーモンド, こま | にんじん, ながねぎ, ちんげんさい, いたけのこ, しいたけ, ににく, しょうが, コーン, たまねぎ | 615 25.8 |
| 15 | 木 | あづきごはん | MILK | さばの塩焼き かきたま汁 浅漬け | 小正月 | あづき, さば, とりにく, たまご, とうふ, けずり, こんぶ, ざゅうにゅう | こめ, もちごめ, あぶら, でんぶん | にんじん, たまねぎ, こまつな, ほくさい | 607 24.8 |
| 16 | 金 | 麦ごはん | MILK | 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, でんぶん, あぶら, こま | ににく, 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 | MILK | 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, ざゅうにゅう | スパゲティ, オリーブ油, あぶら, さとう, ごまあぶら, こま | たまねぎ, にんじん, セロリ, ににく, トマト, だいこん, コーン, とうがん | 636 26.1 |
| 20 | 火 | ごはん | MILK | ししゃもの磯辺焼き いりどり 豚汁 果物 | 【旬】 ごぼう | ししゃも, あおのり, とりにく, ぶたにく, あぶらあげ, みそ, ざゅうにゅう | 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 | MILK | 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, ざゅうにゅう | 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 | MILK | きりたんぽ汁 かぶのゆかり和え | 【秋田県】100年ワード きりたんぽ汁 | とりにく, たまご, けずり, こんぶ, ざゅうにゅう | こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぶん, きりたんぽ, ごまあぶら, こにゃく | 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 | MILK | チキンビーンズ カリカリじゃこサラダ 果物 | | だいす, とりにく, じゃこ, ざゅうにゅう | パン, バター, さとう, こま, 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 | MILK | 桑都揚げ はっちくんのみぞ汁 ごまあえ | 1/24~30 全国学校給食週間 | わかめ, じゃこ, さかまぼこ, あぶらあげ, みそ, けずり, ざゅうにゅう | 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 | MILK | 青のりポテト オニオンスープ 果物 | | ぶたにく, とりにく, あおのり, こんぶ, ざゅうにゅう | こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも | たまねぎ, にんじん, ピーマン, ににく, セロリ, キャベツ, パセリ, よかん | 604 21.3 |
| 28 | 水 | 八王子ラーメン | MILK | 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, ざゅうにゅう | むしゅうか, あぶら, ごまあぶら, こま, はるさめ, でんぶん, ぎょうざのかわ | たけのこ, ににく, しょうが, コーン, さくらげ, 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 | MILK | えのきの佃煮 夕焼小焼やき 吳汁 野菜のいろいろ和え | | ほき, だいす, とりにく, みそ, こんぶ, けずり, わかめ, かつあぶし, ざゅうにゅう | こめ, さとう, マヨネーズ, こま, 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 | りんご ジュース | 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, こんぶ | こめ, むぎ, こむぎこ, パン, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, バター, さとう, こま, でんぶん | たまねぎ, にんじん, ににく, しょうが, こまつな, ほくさい, 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「陸月」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年の最初の月であり、その年を健康に過ごすための願いがこめられたいいろいろな行事が行われます。



七草がゆ

「春の七草」をざんだ
おかゆを食べ、一年の無病無災をお祈りします。

鏡開き

神様にお供えしたもちを下げ、汁や粉を粥に入れます。歯が丈夫で長生きするよう願います。

小正月

昔の磨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。