



八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもの (赤)		熱や力になるもの (黄)		体の調子を整えるもの (緑)			
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
9金	かやくごはん	MILK	おでん 鏡開き おしるこ	とりにく とうふ あぶらあげ ちくわ あげポール がんもどき あずき つづらのたまご	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう さといち しらたまご	あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいだけ たいこん	629kcal 23.7g	
13火	家庭科×給食 ししじゅうし	MILK	しるみざかな 白身魚のから揚げ にんじんしりしり にらたまスープ	ぶたにく ツナ あぶらあげ しるみざかな とうふ たまご	こんぶ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら こま	にんじん にら	しょうが にんにく きりぼしだいこん だまねぎ	649kcal 29g	
14水	スペゲティー ミートソース	MILK	はくさい 白菜スープ ごまクッキー	ぶたにく ペーコン たまご	チーズ ぎゅうにゅう	スペゲティ さとう ごむぎこ	オリーブあぶら あぶら ごま バター	にんじん ホールトマト	たまねぎ セロリー にんにく はくさい ホールコーン	729kcal 25.3g	
15木	小正月 あずきごはん	MILK	さごちのリ休焼き 五目煮豆 じる くだもののはな きのこ汁 果物(花みかん)	あずき さごち とうふ たいす とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう	ごま あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ えのき しいだけ たいこん ながねぎ みかん	629kcal 29.6g	
16金	カレーピラフ	MILK	はちおうじさんはくさい 八王子産白菜のクリームシチュー ゆず蜜フルーツ	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ さとう じゅかいも こむぎこ はちみつ	あぶら バター	にんじん	たまねぎ グリンピース ホールコーン はくさい フルーツミックス ゆず	654kcal 18.8g	
19月	あきなご揚げパン	MILK	とんじる 豚汁 ごぼうツナサラダ くだもののはな 果物(花みかん)	きなこ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら こま	にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう ホールコーン みかん	602kcal 22.4g	
20火	むぎ 麦ごはん	MILK	あつや 厚焼きたまご 果物(はれひめ) ほうれん草のみそ汁 のり和え	たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	のり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	あぶら	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ほししいだけ えのきだけ たいこん はれひめ	599kcal 23.9g	
21水	にんじん ごはん	MILK	いそべや ししゃもの磯辯焼き のっぺい汁 なすのごま和え	とりにく なまあげ	ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう さといち でんぶん	あぶら ごま あぶら	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん ほししいだけ もしや なす	602kcal 26.4g	
22木	マーボー丼	MILK	はくさい 白菜ナムル 果物(はれひめ) わかめと卵のスープ	とうふ ぶたにく みそ たまご	わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら こま	にんじん にら	ながねぎ しょうが にんにく はくさい だけのこ たまねぎ ホールコーン はれひめ	602kcal 22.3g	
23金	ごまごはん	MILK	さばのカレー焼き きりたんぽ汁 もやしのからし和え 100年フード	さば とりにく	ぎゅうにゅう	こめ きりたんぽ	ごま ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ながねぎ	617kcal 22.2g	
26月	ごもく 五目ふかし	MILK	そとあ 桑都揚げ ごまだ根 はっちゃんのみそ汁	ほたてかいしら あぶらあげ ささかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	こめ もちごめ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごまあぶら こま	にんじん さやいんげん チンゲンツイ	だけのこ ほししいだけ まいたけ はくさい だいこん しいだけ	603kcal 21.4g	
27火	全国学校給食週間 カレーライス	MILK	やさしい 野菜のピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ	とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご だいこん きゅうり とうとう	629kcal 17.5g	
28水	だいす 大豆ピラフ	MILK	とりのホイル焼き オニオンスープ りんご缶	とりにく だいす ペーコン	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	パセリ	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが りんご だいこん	639kcal 24.3g	
29木	ごはん	MILK	ゆうけこやけ 夕焼小焼やき のりの佃煮 小松菜と白菜の煮びたし 吳汁	しろみざかな あぶらあげ だいす みそ	のり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな	はくさい だいこん ながねぎ	616kcal 26.8g	
30金	はちおうじ 八王子ラーメン (麺別出し)	MILK	にく とり肉のから揚げ 果物(はれひめ) わかめのににくく炒め	ぶたにく とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん でんぶん	あぶら ごまあぶら こま	こまつな	だけのこ 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 ながねぎ はれひめ	630kcal 26.8g	

1月の旬の食材メモ

あけましておめでとう  
ございます

今年も子どもたちの健やかな成長と健康を願って  
安全でおいしい給食を作っていますのでどうぞ  
よろしくお願いいたします。



冬の果物といえば「みかん」ですね。

風邪予防には、ビタミンCですが、

「シネフィリン」という成分も風邪予防

には、効果的です。「シネフィリン」は、

みかんだけに含まれています。



白菜は、漬物や鍋物など日本の

食文化には、欠かせない冬の

代表的な野菜です。

霜にあたると甘みがでて

美味しいになります。



6年生が考えた献立が登場！

6年生が、家庭科の授業で、給食の献立を考えてくれました。3学期の給食で取り入れていきます。

1月は、6年2組の3班が作成した献立です。お楽しみに!!

