



# 1月のこんだてひょう

January

八王子市立元木小学校

17回

令和7年度

ひ 日 よ う び 曜 日	こんだてめい 献立名			おも ざいりょうめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g	
	しゅしょく 王食	飲 み 物 の も	しゅさい 主菜 副菜など	ち にく 血や肉になるもの あか	ねつ ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ ちようしととの 身体の調子を整えるもの みどり		
9金	ごはん	牛 乳	なま ぶたにく 生あげと豚肉のみそ炒め いた くきわかめのにんにく炒め	なまあげ ぶたにくみそ とりにくたまご けずりぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	キャベツ にんじん さやいんげん ながねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな コーン えのきたけ にんにく	600kcal 22.6g	
13火	かためし	牛 乳	やきししゃも かきたま汁 しらたま 白玉あずき	とりにく ちくわ あぶらあげ ししゃも とりにくたまご とうふ けずりぶし あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう ごま あぶら でんぶん しらたまこ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たまねぎ こまつな	636kcal 25.2g	
	かがみびら 鏡開き							
14水	宗兵衛裸麦ごはん ひつからつ まぎ 復活した麦	牛 乳	あつや たまご 厚焼き卵 豚汁 ほうれんそうの彩り和え	たまご ぶたにくみそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にら しいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし しめじ	604kcal 25.3g	
15木	あづきごはん こうじがつ 小正月	牛 乳	さごちのごまみそ焼き 吉野汁 やさい 野菜のおかか和え 果物	あづき さごち みそ じゃこ とりにくとうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ	604kcal 28.5g	
	きなこあげパン しゅん 句: ごぼう	牛 乳	ポトフ ごぼうサラダ くだもの 果物	きなこ とりにく ハム けずりぶし ツナ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん	600kcal 21.1g	
19月	ごはん ねん フード: 秋田	牛 乳	さばの塩焼き 即席漬け きりたんぽ汁	さば とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら きりたんぽ ごまあぶら こんにゃく	だいこん キャベツ ゆかり ごぼう にんじん ながねぎ せり まいたけ	643kcal 23g	
	スパゲティ ミートソース しゅん 句: はくさい	牛 乳	はくさいスープ ゆずみつみかん	ぶたにく チーズ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 あぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト はくさい みかん ゆず	656kcal 23.4g	
21水	ごはん しゅん 句: かぶ	牛 乳	マーボー豆腐 かぶのスープ あまから じゃがいもの甘辛あげ	とうふ ぶたにくみそ とりにくけずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく かぶ たまねぎ えのきたけ	685kcal 24g	
	セサミトースト	牛 乳	チキンビーンズ わかめサラダ 果物	だいす とりにく わかめ 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 ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし コーン	675kcal 25g	
23金	ごはん	牛 乳	ゆうやこ や 夕焼小焼やき のりの佃煮 ごじる やさい 吳汁 野菜のいろどり和え	全國 学校 給食 週間	ほき のり だいす とりにく みそ けずりぶし かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま さとう じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし	626kcal 27.9g
27火	はちおうじ 八王子ラーメン	牛 乳	たまご うずら卵のからめ煮 ぼうとうようざ くだもの 棒餃子 果物		ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ようざのかわ	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし にら こまつな たまねぎ はくさい	623kcal 26.1g
28水	カレーライス	牛 乳	やさい 野菜のピクルス りんごヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら こむぎ バター さとう	たまねぎ にんじん 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	652kcal 17.8g
29木	カラフルピラフ	牛 乳	ゴールデンオレンジのねぎ塩チキン オニオンスープ 果物		とりにく だいす ハム けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブ油	にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく パセリ	620kcal 24.5g
30金	わかめごはん	牛 乳	そよと 桑都あげ はっちゃんのみそ汁 あ ごま和え		わかめ じゃこ ささかまぼこ たまご あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎ 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	600kcal 23g

※献立は、都合により変更する場合があります。ご了承ください。果物は、旬のかんきつ系等が出ます。

★太字は八王子産を使う予定です。

(中学年量)

かぶ  
蕪

しろ  
あか  
かぶは、白いもの、赤いもの、小さいもの、大きいものなど種類がたくさんあります。形が鈴に似ているので「すずな」とも呼ばれる春の七草のひとつです。

【旬の食材】

はくさい  
**白菜**

はくさい えいご  
白菜は、英語で「チャイニーズキャベツ」といい、中国から日本に入ってきた野菜です。鍋料理に欠かせない、冬野菜の代表です。実はサラダにしてもおいしいです。

ほうれん草

そ  
う  
さ  
む  
じ  
き  
ほうれん草は寒い時期、霜がおりると甘みがふえます。根元が赤いものほど、甘みがあるといわれています。  
さん  
シウ酸とよばれるアクがあります。  
あるので、ゆでてから料理につかに使います。

明けましておめでとうございます。  
ことし  
今年もどうぞよろしくお願いします。



1月29日(木)の給食で、元木小学校の校庭で育った「ゴールデンオレンジ」を使った給食を出します。  
ゴールデンオレンジは、上品な香りと、マイルドな酸味が特徴の柑橘系フルーツです。果汁を絞ってねぎ塩チキンにして出します。

