



1月のこんだてひょう



令和7年度

八王子市立元木小学校 17回

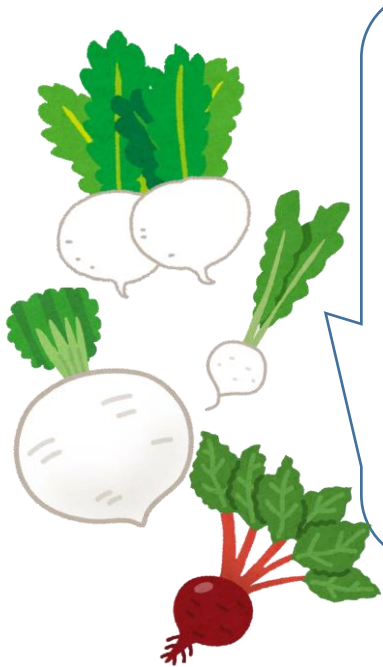
ひ 日 よう び 曜日	こんだてめい 献立名			おも ざいりようめい 主な材料名			エネルギー Kcal タンパク質 g
	しゅしょく 主食	飲み 物	しゅさい 主菜 ふくさい 副菜など	ち にく 血や肉になるもの あか	ねつ ちから 熱や力になるもの きいろ	からだ ちようし とどの 身体の調子を整えるもの みどり	
9金	ごはん	牛乳	なま 生あげと豚肉のみそ炒め ぶたにく いた たまごスープ くきわかめのにんにく炒め	なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご けずり ぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぷん ごま	キャベツ にんじん さやいんげん ながねぎ たけのこ 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	かてめし	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 こんにやく さとう ごま あぶら でんぷん 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	そうべえはだかむぎ 宗兵衛裸麦ごはん	牛乳	あつや たまご とんじり 厚焼き卵 豚汁 ほうれんそうの彩り いろど あ 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 こんにやく 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
	かつかつ むぎ 復活した麦						
15木	あずきごはん	牛乳	さごちのごまみそ焼き 吉野汁 やさい 野菜のおかか あ え 果物	あずき 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 でんぷん	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
	こしょうがつ 小正月						
16金	きなこあげパン	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
	しゅん 旬：ごぼう						
19月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 即席漬け きりたんぼ汁 しおや そくせきづ じり	さば とりにく けずり ぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら きりたんぼ ごまあぶら こんにやく	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
	ねん 100年フード：秋田						
20火	スパゲティ ミートソース	牛乳	はくさいスープ ゆずみつみかん はくさい	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 オリーブゆ 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
	しゅん 旬：はくさい						
21水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 かぶのスープ じゃがいもの甘辛あげ とうふ あまから	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 でんぷん 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
	しゅん 旬：かぶ						
22木	セサミトースト	牛乳	チキンビーンズ わかめサラダ くだもの 果物	だいず 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 こむぎこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース 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 呉汁 野菜のいろどりと和え	↑ ほき のり だいず 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	うずら卵のからめ煮 ぼうぎょうざ 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 でんぷん 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 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 こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース 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 くだもの 果物	とりにく だいず ハム けずり ぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブゆ	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース にんにく パセリ	620kcal 24.5g
30金	わかめごはん	牛乳	そうと 桑都あげ はっちくんのみそ汁 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	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)

【旬の食材】



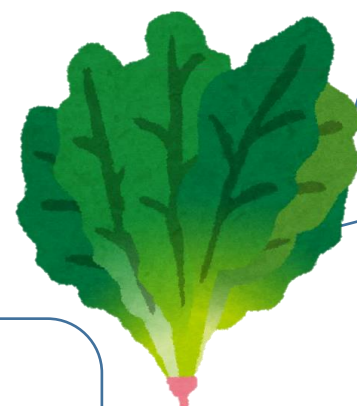
しろ
あか
かぶは、白いもの、赤
ちい
おお
いもの、小さいもの、大
しゅるい
きいものなど種類がた
くさんあります。
かたち
すず
に
形が鈴に似ているので
よ
「すずな」とも呼ばれる
はる
ななくさ
春の七草のひとつです。

かぶ
蕪

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」
ちゅうごく
にほん
はい
といい、中国から日本に入ってきた野菜
なべりょうり
か
ふゆやさい
です。鍋料理に欠かせない、冬野菜の
だいひょう
じつ
代表です。実はサラダにしてもおいしいです。



そう
ほうれん草

そう
さむ
じき
ほうれん草は寒い時期、
しも
あま
霜がおりると甘みがふえ
ねもと
あか
ます。根元が赤いもののほど、
あま
甘みがあるといわれて
います。
さん
シュウ酸とよばれるアクが
りょうり
あるので、ゆでてから料理
つか
に使います。

あ
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ひします。



がつ
にち
もく
きゅうしよく
もと
きしょうがつこう
こうてい
そだ
1月29日(木)の給食で、元木小学校の校庭で育った
つか
きゅうしよく
だ
「ゴールデンオレンジ」を使った給食を出します。
じょうひん
かお
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
さん
み
とくちよう
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。

