



令和4年度
1月

こんだてよていひょう

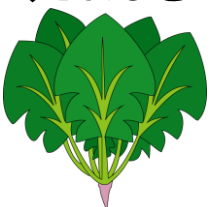
八王子市立元八王子東小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいひょうめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからになるもの(黄色)	ちやにくになるもの(赤色)	からだのちやうしをととのえるもの(緑色)	
11	水	かてめし		ししゃものいそべやき おすいもの しらたまあずき	こめ、こんにゃく、さとう あぶら、しろこま、しらたまこ	とりにく、あぶらあげ、ししゃも あおのり、かまぼこ、けずりぶし とうふ、あずき、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、れんこん ほししいたけ、はくさい しめじ、ながねぎ	620 24.2
12	木	きなこ あげパン		ウイナーポトフ わかめとツナのサラダ くだもの	コッペパン、さとう、じゃがいも あぶら、ごまあぶら、しろこま	きなこ、とりにく、ウイナー けずりぶし、わかめ ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツ フロッキー、しょうが にんにく、きゅうり、もやし ホールコーン	605 22.2
13	金	なご こんだて かがわけん 和み献立・香川県 おぎごはん		さわらのオリーブオイルやき いもたこ そうめんのみそしる	こめ、おしおぎ、さとう オリーブオイル、さといも	さわら、たこ、あぶらあげ とうふ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	レモン、にんじん、たけのこ さやいんげん、だいこん たまねぎ、ながねぎ	603 26.8
16	月	ごまごはん		いかのしちみやき いどい みそしる、くだもの	こめ、しろこま、ごまあぶら さといも、こんにゃく、あぶら さとう、じゃがいも	いか、とりにく、ちくわ わかめ、あぶらあげ、とうふ あかみそ、みそ、にほし ぎゅうにゅう	にんにく、ごねぎ、にんじん ごぼう、たけのこ、だいこん さやいんげん、たまねぎ	603 27.5
17	火	ごはん		マーボー豆腐 さんしょくナムル かぶのスープ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、しろこま	とうふ、ぶたにく、あかみそ ベーコン、けずりぶし ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、こまつな もやし、かぶ、たまねぎ えのきたけ	609 23.6
18	水	わかめごはん		さばのかおひやき かきたまじる ほうれんそうのいろういあえ	こめ、しろこま、でんぶん ごまあぶら	わかめ、さば、とりにく たまご、とうふ、けずりぶし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	にんにく、ほんのうねぎ にんじん、たまねぎ、こまつな ほうれんそう、はくさい もやし、しめじ	629 24.2
19	木	みそにこみ うどん		八王子産こめこ ぶたしゃぶサラダ はちこめこカップケーキ くだもの	うどん、あぶら、ごまあぶら しろこま、こおぎこ、こめこ さとう、バター、くろこま	とりにく、あぶらあげ けずりぶし、みそ、あかみそ ぶたにく、たまご、とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、ながねぎ、はくさい ほししいたけ、にんにく しょうが、もやし、キャベツ	612 23.9
20	金	コーンピラフ		ポテトサラダ 八王子産はくさいのクリームスープ	こめ、オリーブオイル、あぶら じゃがいも、マヨネーズ、バター こおぎこ	とりにく、ローズハム、 なまクリーム、とうにゅう ぎゅうにゅう	ホールコーン、にんじん たまねぎ、グリーンピース はくさい	640 19.3
23	月	はいがパン		ポークビーンズ カラフルサラダ くだもの	はいがパン、じゃがいも あぶら、さとう、こおぎこ バター	だいず、ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり ホールコーン	657 25.0
24	火	ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間 ごはん		ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごまあえ、ごじる	こめ、マヨネーズ、しろこま さとう、じゃがいも、あぶら	ホキ、のり、だいず ぶたにく、みそ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、もやし、こまつな だいこん、ながねぎ、しめじ	622 27.0
25	水	はちおうじ 八王子 ラーメン		あおのりフライドポテト まめことう、くだもの	ちゅうかめん、あぶら、しろこま ごまあぶら、じゃがいも くろざとう、さとう	ぶたにく、けずりぶし、にほし うずらのたまご、あおのり だいず、ぎゅうにゅう	たけのこ、にんにく、しょうが ホールコーン、きくらげ、もやし こまつな、たまねぎ	619 23.8
26	木	カレーライス		やさしいピクルス フルーツヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら こおぎこ、バター、さとう	ぶたにく、ヨーグルト ぎゅうにゅう	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	646 18.2
27	金	だいずピラフ		チキンのこうそうパンこやき オニオンスープ くだもの	こめ、あぶら、バター、パンこ オリーブオイル、	とりにく、だいず、ベーコン けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、にんじん ホールコーン、グリーンピース	621 23.6
30	月	にんじん ごはん		あかうおのこうみやき はちくんのみそしる くわのはだんごきなこがけ	こめ、あぶら、さとう、しろこま ごまあぶら、じゃがいも しょうしんこ、しらたまこ	とりにく、あぶらあげ、みそ あかみそ、にほし、とうふ きなこ、ぎゅうにゅう	にんじん、しょうが、にんにく ながねぎ、ごぼう、だいこん しいたけ、こまつな	637 27.4
31	火	八王子産さけかす おぎごはん		たまごやき 八王子産まいのかすじる くきわかめのしょうがいため くだもの	こめ、おぎ、あぶら、さとう こんにゃく、ごまあぶら しろこま	たまご、とりにく、ぶたにく あぶらあげ、みそ、にほし くきわかめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ごぼう ほししいたけ、だいこん ながねぎ、こまつな、しょうが	600 22.6

★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表にはのせてありませんが、季節の果物を使用します★

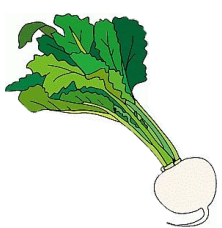
1月の旬の食材

ほうれんそう



寒い時期のほうれんそうは
あまみがふえます。
根元が赤いものほど、あま
みがあるといわれています。

かぶ



かぶは、白や赤、小さいもの、大き
いものなど種類がたくさんありま
す。形がずいぶん似ているので「すず
な」ともよばれ、春の七草のひとつ
です。

はくさい



はくさいは、中国から日本に
入ってきた野菜です。
なべ料理にはかかせない冬野
菜の代表です。

1月の給食目標「学校給食についてしよう」

1月24日(火)~30日(月)

全国学校給食週間です！

給食には130年以上の歴史があります。給食の始まりや
時代によって変わっていった献立について、食べながら学
びます。本校では、24~30日にその給食を食べます！

どんなものがあるかな？
食育だよりや食育メモも
見てみましょう！

