



令和5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 エネルギー たんぱく質	
		しゅしょく	おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやくにくに なるもの(赤色)	からだのちようしを とどのえるもの(緑色)		
10	水	ごはん	まつかぜやき じゃがいものそぼろに キャベツのしょうがふうみ	こめ、パンこ、さとう、しろごま あぶら、じゃがいも、こんにゃく でんぶん	とうふ、とりにく、たまご みそ、かつおぶしこ ぎゅうにゅう	ながねぎ、たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ しょうが	638 24.7	
11	木	かてめし	やきししゃも かきたまじる しらたまあずき	こめ、こんにゃく、さとう あぶら、しろごま、でんぶん しらたまこ	とりにく、ちくわ、あぶらあげ ししゃも、たまご、とうふ けずりぶし、あずき ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう、たまねぎ ほししいたけ、こまつな	650 29.1	
12	金	きなこあげパン	ポトフ ごぼうサラダ くだもの	コッペパン、さとう、あぶら じゃがいも	きなこ、とりにく、けずりぶし ツナ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、フロッコリー しょうが、にんにく、だいこん	600 22.2	
15	月	あずきごはん	いかのごまみそやき いりどり よしのじり、くだもの	こめ、もちごめ、しろごま さとう、あぶら、じゃがいも こんにゃく、さといも、でんぶん	あずき、いか、あかみそ とりにく、ちくわ、とうふ かまぼこ、けずりぶし ぎゅうにゅう	しょうが、ながねぎ、ごぼう にんじん、たけのこ、 さやいんげん、だいこん ほししいたけ、	602 26.8	
16	火	ピビンバ	たまごスープ ポップビーンズ	こめ、さとう、ごまあぶら しろごま、でんぶん、あぶら	ぶたにく、とりにく、たまご とうふ、けずりぶし、だいず あおのり、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にんじん きりほしだいこん、もやし こまつな、たまねぎ	652 25.7	
17	水	わかめごはん	旬 やきさば けんちんじる ほうれんそうのいろいろいれ くだもの	こめ、しろごま、さといも こんにゃく、あぶら、ごまあぶら	わかめ、さば、とうふ あぶらあげ、けずりぶし かつおぶしこ、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、だいこん ながねぎ、ほうれんそう もやし、しめじ	595 26.0	
18	木	コーンピラフ	旬 カレーこぶきいも 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、こおぎこ、バター	とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、とうにゅう	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	606 19.4	
19	金	なご こんだて おおいたけん きょうどりょうり 和み献立「大分県」の郷土料理 ごはん	ぶりのかほすあん いりだいこん にわとり汁	こめ、さとう、でんぶん しろごま、あぶら	ぶり、みそ、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	かほす、だいこん、にんじん しょうが、ごぼう、はくさい ほうれんそう	628 26.9	
22	月	ごはん	旬 マーボーとうふ はくさいけんちん かぶのスープ	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら、しろごま	とうふ、ぶたにく、あかみそ とりにく、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、はくさい かぶ、たまねぎ、えのきたけ	610 24.3	
23	火	おぎごはん	八王子産さけかす たまごやき 八王子産米のかすじる くまわかめのにんにくいため くだもの	こめ、おぎ、あぶら、さとう こんにゃく、ごまあぶら しろごま	たまご、とりにく、ぶたにく あぶらあげ、みそ、にほし くまわかめ、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、にんにく	600 22.9	
24	水	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 カレーライス	フレンチサラダ 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	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、キャベツ ホールコーン、いちごジャム	675 18.5	
25	木	はちおうじ 八王子ラーメン	あおのりフライドポテト まめこくどう	ちゅうかめん、あぶら、しろごま 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	629 23.7	
26	金	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、しろごま 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	629 27.0	
29	月	きゅうじつ ぶりかえ休日						
30	火	にんじんごはん	あかうおのこうみやき はちくんのみそじる くわのはだんごのきなこがけ	こめ、あぶら、さとう、しろごま 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、あかうお、にほし あぶらあげ、みそ、あかみそ とうふ、きなこ、ぎゅうにゅう	にんじん、しょうが、ごぼう にんにく、ながねぎ、だいこん しいたけ、こまつな	640 28.1	
31	水	八王子産こめこ みそにこみうどん	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 しろごま、こおぎこ、こめこ さとう、バター、くろごま	とりにく、あぶらあげ、ぶたにく けずりぶし、みそ、とうにゅう あかみそ、たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、ながねぎ、キャベツ はくさい、ほししいたけ にんにく、しょうが、もやし	600 23	

★★★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
あまみが増えます。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・赤・大・小など種類が
たくさんあります。形がずいに似
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(水)~30日(火)は

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、食育だよりや食育メモも見てみましょう!