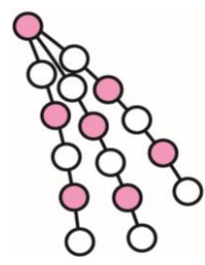




令和7年度

1月

こんだてよていひょう



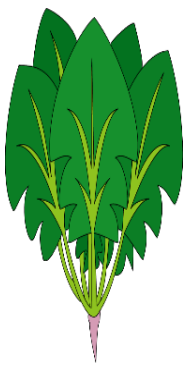
八王子市立元八王子東小学校

| ひ | ようび | こんだてめい | | | おもなざいようめい | | | 栄養価 |
|----|-----|--|------|--|---|--|---|------------------|
| | | しゅしょく | | おかず | ねつやちからになるもの(きいろ) | ちやにくになるもの(あかいろ) | からだのしょうしをととのえるもの(みどいろ) | |
| 9 | 金 | かがみびら 鏡開き かてめし | 牛にゅう | 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、ごま、でんぶ 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、れんこん しいたけ、たまねぎ こまつな | 632kcal 25g |
| 13 | 火 | ねん 100年フードメニュー ごはん | 牛にゅう | アジのネギしおやき かわりきんぴら きりたんぼじる | こめ、ごまあぶら、ごま スパゲティ、こんにゃく あぶら、さとう、きりたんぼ | アジ、とりにく、みそ けずりぶし、ぎゅうにゅう | しょうが、にんにく ながねぎ、ごぼう、にんじん さやいんげん、だいこん こまつな | 604kcal 24.5g |
| 14 | 水 | ごはん | 牛にゅう | なまあげとぶたにくのみそいため たまごスープ くきわかめのにんにくいため | こめ、さとう、あぶら でんぶ、ごま | 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 | キャベツ、にんじん、ながねぎ さやいんげん、たけのこ きくらげ、たまねぎ、こまつな ホールコーン、えのきたけ にんにく | 600kcal 22.6g |
| 15 | 木 | こしょうがつ 小正月 あずきごはん | 牛にゅう | さごちのごまみそやき やさいのおかかあえ よしのじる くだもの | こめ、もちごめ、ごま さとう、あぶら、さといも でんぶ | 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 | 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 | 603kcal 28.5g |
| 16 | 金 | きなこ揚げパン | 牛にゅう | 旬 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、あぶら | きなこ、とりにく、ハム けずりぶし、ツナ ぎゅうにゅう | 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 みかん | 613kcal 22.1g |
| 19 | 月 | こんさいピラフ | 牛にゅう | しろみざかなのレモンじょうゆ アーモンドポテト やさいスープ | こめ、オリーブオイル あぶら、さとう、じゃがいも アーモンド、バター | とりにく、メルルーサ、ハム けずりぶし、ぎゅうにゅう | ごぼう、れんこん、にんじん たまねぎ、ホールコーン レモンかじゅう、キャベツ パセリ | 604kcal 24.5g |
| 20 | 火 | むぎごはん | 牛にゅう | 旬 あつやきたまご とんじる ほうれんそうのいりとりあえ | 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 | たまご、ぶたにく、みそ けずりぶし、かつおぶし ぎゅうにゅう | 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 | 605kcal 25.3g |
| 21 | 水 | スパゲティ ミートソース | 牛にゅう | 旬 はくさいスープ ゆずみつフルーツ | スパゲティ、オリーブオイル あぶら、はちみつ、さとう | ぶたにく、チーズ、ハム けずりぶし、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、トマトかん はくさい、ゆず フルーツミックスかん | 659kcal 23.5g |
| 22 | 木 | セサミトースト | 牛にゅう | チキンビーンズ わかめサラダ くだもの | しょくパン、バター、さとう ごま、じゃがいも、あぶら こむぎご、ごまあぶら | だいず、とりにく、わかめ ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし ホールコーン | 652kcal 23g |
| 23 | 金 | がっこうきゅうしよくれきし 学校給食の歴史 ごはん | ジョア | 旬 マーボーどうふ じゃがいものあまからあげ かぶのスープ | こめ、あぶら、さとう でんぶ、ごまあぶら じゃがいも | とうふ、ぶたにく、みそ とりにく、けずりぶし ジョア | ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、かぶ かぶのは、たまねぎ えのきたけ | 643kcal 23.5g |
| 26 | 月 | 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 | 牛にゅう | 旬 ゆうやけこやけやき のりのつくだに さじる やさいのいりとりあえ | こめ、マヨネーズ、ごま さとう、じゃがいも、あぶら | ホキ、やきのり、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 | にんじん、だいこん ながねぎ、しめじ、こまつな もやし | 626kcal 27.8g |
| 27 | 火 | 八王子ラーメン | 牛にゅう | うずらたまごのからめに ほうぎょうざ くだもの | ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、ごま、はるさめ でんぶ、シュウマイのかわ | ぶたにく、けずりぶし にほし、うずらのたまご ぶたにく、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、にら、はくさい | 642kcal 26.3g |
| 28 | 水 | カレーライス | 牛にゅう | やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ | こめ、じゃがいも、あぶら こむぎご、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、りんご だいこん、きゅうり おうとうかん | 645kcal 17.8g |
| 29 | 木 | 大豆ピラフ | 牛にゅう | チキンのハーフやき オニオンスープ くだもの | こめ、あぶら、バター オリーブオイル | とりにく、だいず、ハム けずりぶし、ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ ホールコーン、グリーンピース にんにく、パセリ | 624kcal 24.4g |
| 30 | 金 | わかめごはん | 牛にゅう | そうとあげ はっちくんのみそしる ごまあえ | こめ、ごま、こむぎご あぶら、さつまいも、さとう | わかめ、じゃこ、たまご ささかまほこ、あぶらあげ みそ、けずりぶし ぎゅうにゅう | はくさい、にんじん、もやし だいこん、しいたけ ちんげんさい、こまつな | 600kcal 22.9g |

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

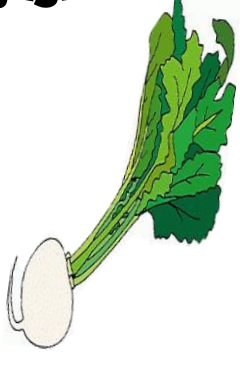
1月の旬の食材

ほうれんそう



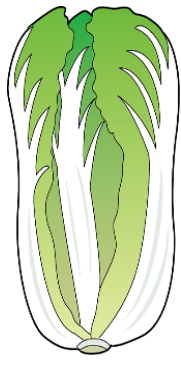
寒い時期のほうれんそうは
あまみが増します。根元が赤い
ものほど、あまみがあるといわ
れています。

かぶ



かぶは、白・赤、大・小など種類がた
くさんあります。形がずばに似ている
ので「ずばな」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。

がっ きゅうしよく もくひょう きゅうしよく かんが
1月の給食目標「給食について考えよう！」

1月24日(土)～30日(金)は

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間です！



きゅうしよく ねんいじょう れきし きゅうしよく はじ じだい
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。

がっこうきゅうしよくしゅうかん かかん はちおうじ きゅうしよく
学校給食週間の5日間では、八王子の給食の「おいしいひみつ」や
「こだわりのポイント」を「は」「ち」「お」「う」「じ」の5つのキーワードで
紹介します！

どんなものがあるか、食育だよりや食育メモも見てください！