

1月



献立予定表

八王子市立 川口 小学校

日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価	給食メモ
	主食	のみのもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg	
9木	わかめごはん	牛乳	さばのかおりやき とんじる ほうれんそうのいろどりあえ	さば,ぶたにく,みそ, かつおぶしこ,わかめ, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも, しろこま,あぶら, ごまあぶら	にんにく,だいこん, ごぼう,もやし, ながねぎ,しめじ, ばんのうねぎ,にんじん, ほうれんそう	679kcal	一年中食べられるほうれんそうですが、旬は冬です。 寒い時期、霜にあたったものは甘みもおいしさも増え、栄養価もアップします。
							26.4g	
10金	なめし	牛乳	ししゃものからあげ がめに しらたまあずき	とりにく,ちくわ,とうふ, あずき,ししゃも, ぎゅうにゅう	こめ,でんぷん, じゃがいも, こんにやく,さとう, しらたまこ,ごまあぶら, しろこま,あぶら	ごぼう,れんこん, たけのこかん,こまつな, にんじん,さやいんげん	690kcal	鏡開きは、お正月の間お供えしていた「鏡餅」を食べる行事のことで、 1月 11日に行く地方が多いです。
							24.1g	
14火	きなこあげパン	牛乳	ポトフ ごぼうサラダ くだもの(いよかん)	きなこ,ベーコン, ぶたにく, ツナ, ぎゅうにゅう	パン,さとう, じゃがいも,あぶら	たまねぎ,キャベツ, ねしょうが,にんにく, ごぼう,だいこん, いよかん, にんじん ブロッコリー	614kcal	「ごぼう」の旬は冬です。食物せんいを多く含み、お腹の掃除をしてく れます。
							22.5g	
15水	あずきごはん	牛乳	さごちのごまみそやき あおなとえのきののりあえ よしのじる くだもの(みかん)	あずき,さごち,みそ, とりにく,とうふ, きざみのり,ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,さとう, さといも,でんぷん, しろこま,あぶら	ねしょうが,ながねぎ, えのきたけ,だいこん, ほししいたけ,みかん, こまつな,にんじん	600kcal	今日は、小正月の行事食です。小正月には、「繭玉」や「餅花」などを 飾って豊作を願い、邪気を払うといわれる赤い食材の「小豆」を入れた「小豆 がゆ」を食べて無病息災を祈る風習があります。
							26.7g	
16木	やきとりどん	牛乳	さといものふくめに こまつなじる	とりにく,とうふ, あぶらあげ,みそ, きざみのり, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,でんぷん, さといも, あぶら	ねしょうが,ながねぎ, れんこん,たまねぎ, にんじん,さやいんげん, こまつな	621kcal	江戸時代に、現在の東京都江戸川区にある小松川の近くで栽培され ていたことから、この名前がつけました。 八王子でもたくさんつくられています。
							24.9g	
17金	ごはん	牛乳	あじのネギしおやき かわりきんぴら くだくさんみそしる	あじ,とりにく,みそ, ぎゅうにゅう	こめ,スパゲティ,さとう, じゃがいも,ごまあぶら, ごま,あぶら	ねしょうが,にんにく, ながねぎ,ごぼう, たまねぎ,にんじん, えのきたけ,キャベツ, さやいんげん	605kcal	魚のあじは、味がよいからあじという名前になったといわれていま す。旬の長ねぎなどで香り付けしたあじのねぎ塩焼きを作ります。
							24.6g	
20月	ツナピラフ	りんご ジュース	旬:白菜 とりにくのこうそうやき フレンチサラダ はちおうじさんはくさいの クリームスープ	ツナ,とりにく, ぎゅうにゅう, なまクリーム	こめ,じゃがいも, こむぎこ,バター, オリーブあぶら,あぶら,	ホールコーン,たまねぎ, グリーンピース,にんにく, キャベツ,きゅうり, はくさい,パセリ りんごジュース, にんじん	665kcal	今日は、八王子産白菜を使った料理です。栄養は、ビタミンCが多い のでかぜを予防し、お肌をきれいにしてくれます。また、食物繊維で お通じがよくなり、葉酸で貧血予防など、体の調子をととのえる栄養 素がいっぱいです。
							19.2g	
21火	じゃこごはん	牛乳	さわらのさいきょうしろみそやき そくせきづけ けんちんじる くだもの(はれひめ)	さわら,みそ, さいきょうみそ, ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,さといも, しろこま,あぶら	だいこん,キャベツ, ごぼう,ながねぎ, はれひめ, ゆかりこ, にんじん	600kcal	100年フードとは、地域の食文化を未来に向けて100年続けていく ことを目指した文化庁の取り組みです。現在、全国で250件の食文 化が認められています。「西京白みそ」は、京都で生まれました。
							27.7g	
22水	ごはん	牛乳	旬:かぶ 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	とうふ,ぶたにく,みそ, とりにく,ぎゅうにゅう	こめ, さとう,でんぷん, じゃがいも, あぶら, ごまあぶら	ながねぎ,ねしょうが, にんにく,かぶ,たまねぎ, えのきたけ, にんじん, にら	670kcal	かぶは、春の七草のひとつ、別名「すずな」です。色の白いもの・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。根っこ の白い部分 だけでなく、葉っぱも食べることができるので、捨てる部 分がありません。
							23.8g	
23木	ミルクパン	牛乳	チキンビーンズ カリカリじゃこサラダ くだもの(いよかん)	だいいず,とりにく, ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう	ミルクパン, じゃがいも, さとう,こむぎこ, あぶら, バター,しろいりごま, ごまあぶら	たまねぎ,グリーンピース, ホールコーン,キャベツ, いよかん, にんじん, こまつな	665kcal	1月24日から30日は全国学校給食週間です。 今週5日間で学校給食週間の献立を実施します。この5日間は、郷土 への思いを込めた「桑都・八王子のふるさと給食」となります。
							28.4g	
24金	ごはん	牛乳	ゆうやけこやき のりのつくだに ごまあえ ごじる	ホキ,だいいず,ぶたにく, みそ,やきのり, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,じゃがいも, マヨネーズ,しろいりごま, あぶら	もやし,だいこん, ながねぎ,しめじ, にんじん,こまつな	634kcal	八王子市の給食には大きく分けて5つの想いがあります。そのキー ワードは「は・ち・お・う・じ」。「は」は「育む」です。栄養バランスのよ い給食 を食べることで皆さんの健康を育み、行事食や郷土料理を食 べたり、おはし名人の取組などを通じて食文化への理解を育みたい と想っています。
							27.3g	
27月	にんじんごはん	牛乳	たまごやき はっちくんのみそしる くだもの(みかん)	とりにく,たまご, ぶたにく,みそ, あぶらあげ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,じゃがいも, あぶら,しろいりごま, てっぱんあぶら	たまねぎ,ほししいたけ, ごぼう,だいこん, なましいたけ,ながねぎ, みかん, にんじん,こまつな	622kcal	学校給食週間献立2日目、「桑都・八王子のふるさと給食」です。八王 子市の給食に込められた想い「は・ち・お・う・じ」の「ち」は「地産地消」 です。日頃から八王子市で収穫された作物や、その加工品を、積極的 にとり入れています。
							24.5g	
28火	カレーライス	牛乳	やさいのピクルス フルーツヨーグルト	ぶたにく,ヨーグルト, ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも, こむぎこ, さとう, あぶら, バター	たまねぎ,にんにく, ねしょうが,りんご, グリーンピース, だいこん,きゅうり, フルーツミックスかん, にんじん	640kcal	学校給食週間献立3日目、「桑都・八王子のふるさと給食」です。八王 子市の給食に込められた想い「は・ち・お・う・じ」の「お」は「美味しく手 作り」です。皆さんにより美味しく安全な給食を食べてもらえるよう に、カレールーも給食室で作っています。
							18.1g	
29水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ わふうサラダ オニオンスープ くだもの(みかん)	とうふ,ぶたにく,たまご, ベーコン,ぎゅうにゅう, くきわかめ	こめ,パンこ,さとう, バター, しろこま,ごまあぶら, あぶら	たまねぎ,もやし, だいこん,みかん, にんじん,パセリ	620kcal	学校給食週間献立4日目、「桑都・八王子のふるさと給食」です。八王 子市の給食に込められた想い「は・ち・お・う・じ」の「う」は「旨みたっ ぱり」です。
							22.4g	
30木	かてめし	牛乳	ろくろくるまのすましじる そうとあげ やさいのピリリつけ	とりにく,ちくわ, あぶらあげ,かまぼこ, たまご,とうふ,わかめ, ぎゅうにゅう	こめ,さとう,こむぎこ, やきふ(くるまふ), あぶら,ごまあぶら, しろいりごま, あげあぶら	れんこん,ほししいたけ, だいこん,キャベツ, えのきたけ,ながねぎ, にんじん	600kcal	学校給食週間献立5日目、「桑都・八王子のふるさと給食」です。八王 子市の給食に込められた想い「は・ち・お・う・じ」の「じ」は「地元を大 切に」です。八王子市で育つ皆さんに、八王子のご当地グルメである 八王子ラーメンや八王子ナポリタン、地元の野菜をたくさん取り入れ ています。
							23.7g	
31金	はちだいこんおろし スパゲティ	牛乳	やさいスープ まめこくとう	ツナ,ベーコン, いりだいず, きざみのり, ぎゅうにゅう	スパゲティ,さとう, くろざとう, オリーブあぶら,あぶら	だいこん,えのきたけ, たまねぎ,キャベツ, だいこんは, にんじん,パセリ	650kcal	2024年9月、ひょうや暴風が八王子市を襲いました。特に被害が大 きかった小比企町では、給食で使われる予定だった野菜にも大きな 被害が出てしまいましたが、被害にあった畑をすぐにたがやし、大根 などの野菜をもう一度初めから育ててくれました。
							29.3g	

イベントのおしらせ

日本遺産・桑都フェスタ2025～繊維でつながる「織物のまち」
1月12日(日)、1月13日(月・祝) 東京たま未来メッセにて



スタンプラリーではっちくんグッズを
プレゼント！あそびにきてね！

・献立は材料の入荷状況により変更する事があります。