

# 1月

## 献立予定表

八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤い食品	熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギーkcal たんぱく質g
12	火	ななくさしるごはん	牛乳	とうふのでんがくゆき にくじゃが くだもの	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	せり かぶ だいこん えのき にんじん みつば ねぎ たまねぎ さやいんげん かんきつ	625kcal 27.5g
13	水	こぎつねうどん	牛乳	だいがくいも やさしいため	とりにく あぶらあげ ぶたにく くわわかめ ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら さつまいも ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが もやし だけのこきくらげ	613kcal 20.5g
14	木	ごはん	牛乳	てりだれチキン うめおかかキャベツ みそしる くだもの	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ かつおこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが だいこん ねぎ キャベツ うめほし かんきつ	601kcal 24.9g
15	金	おいしいたけごはん	牛乳	かきたまじる しらたまあずき くだもの	とりにく のり とうふ たまご あずき ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん しらたまこ	ごぼう ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな みかん	607kcal 22.6g
18	月	オムライス	牛乳	ジュリエンヌスープ パインヨーグルト	たまご ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ パインかん	611kcal 22.3g
19	火	ゆかりごはん	牛乳	ほっけしおやき ちくぜんに くだもの きんときまめのあまに	ほっけ とりにく ちくわ きんときまめ ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう だけのこ さやいんげん かんきつ	614kcal 26.5g
20	水	あんかけ チャーハン	牛乳	1-1・1-3リクエスト 1-2リクエスト	えび たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら フレンチポテト	たまねぎ にんじん はくさい もやし ほししいたけ たら コーン クリームコーン	631kcal 23.2g
21	木	サンド2しゅるい ウイナー・きんぴら	のむ ヨーグルト	2・3リクエスト アーモンドのさとうころも	ウイナー ベーコン ぎゅうにゅう のむヨーグルト	パン ごまあぶら あぶら さといも こむぎこ パター アーモンド さとう	ごぼう にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん マッシュルーム	664kcal 22.2g
22	金	わかめごはん	牛乳	しろみさかなとだいのあげに くすきりスープ くだもの	わかめ しろみさかな だいず とりにく ぎゅうにゅう	こめ くすきり でんぶん あぶら こめ さとう	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが みか ん	657kcal 27.8g
25	月	ごはん てまきのり	牛乳	さけのしおやき こじる のざわなのいために	のり さけ だいず あぶらあげ じゃこ ぎゅうにゅう	こめ さといも ごまあぶら ごま	ねぎ だいこん にんじん ごぼう のざわな	614kcal 29.9g
26	火	なめし	牛乳	やきししゃも みそすいとん ゆずかづけ	ししゃも とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ しらたまこ ごま	だいこん にんじん ねぎ しめじ きゅうり ゆず	615kcal 23.9g
27	水	あげパン	牛乳	にくだんごスープ ほうれんそうのびたし くだもの	ぶたにく たまご あぶらあげ かつおこ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ だけのこ しめじ ほうれんそう もやし みかん	583kcal 23g
28	木	1-1・1-3・4-1 リクエスト	牛乳	かぶのスープ ぶくじんづけ くだもの	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りん ご かぶ だいこん れんこん	682kcal 18.4g
29	金	むぎごはん	牛乳	のりのつくだに けんちんじる たらのさいきょうやき やさいのこまがらめ くだもの	のり たら とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう さといも こんにやく あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな もやし ほしブルー	606kcal 26.5g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

### <献立より>

- 12日 ななくさしるごはん：1月7日は無病息災を願って、春の七草を入れた七草粥を食べる風習があります。給食では、七草すべては入りませんが、せり・かぶ・だいこん・にんじんなどの野菜が入った汁をごはんにかけて食べます。
- 14日 中学生が考えたバランス献立です。裏面をご覧ください。
- 18日 オムライス：ケチャップ味のごはんに、薄い卵焼きをのせて食べます。
- 1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食の歴史を献立とともに振り返ります。裏面をご覧ください。

### 給食目標：好き嫌いなしでなんでも食べよう

旬の食材：かぶ・はくさい・ほうれんそう・みかん



### 1月の旬の食材メモ



#### 白菜

はくさい(白菜)は漬物や納豆料理など日本の食文化には欠かせない野菜ですが、日本で食べられるようになったのは明治から大正時代で100年ほどの歴史です。はくさいは霜にあたると甘みが出てとてもおいしくなります。



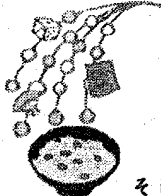
#### みかん

日本でとれるくだもの第一位! 冬のくだものといえば、みかんです。風邪予防にはビタミンCですが、「シネフィリン」という成分も風邪予防に効果的です。「シネフィリン」はみかんだけに含まれています。



### 1月15日は【小正月】

元日を「大正月」というのに対して呼んだ名です。年神様を迎える行事を行う「大正月(元日)」に対して家庭的な行事になります。



小正月には、餅花(柳などの枝に小さく丸めた餅やだんごを刺して飾るもの)を飾ります。豊作の前祝いをする大切な行事です。

そして、小正月の朝には、一年中病気をしないようにと「小豆がゆ」を食べる風習があります。給食では「白玉あずき」を食べます。